

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Jóga – antistresový systém

Yoga – antistress system

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Doc.PhDr.Jaroslav Potměšil, CSc.

Zpracoval:

Jiří Lošťák

Únor 2008

Abstrakt

Název práce : Jóga – antistresový systém

Cíle práce : Dnešní moderní „uspěchaná“ doba přináší s sebou mnohá negativa. Člověk nemá na nic čas, ani sám na sebe, t.j. na své tělo a mysl. Cílem diplomové práce je dokázat, že díky cvičení jógy je možné zlepšit celkové zdraví a dostat tělo a mysl do relativní pohody. Odstranit z těla stres, který nás ovlivňuje, aniž bychom si to mnohdy sami přiznali. Prací se pokusím dokázat, že se dá žít bez stresu, v dokonalém uvolnění a že je možné odstranit z mysli veškeré starosti, které nás vedou ke stresovému jednání.

Metoda: Práce se opírá o vyhledání specifického jógového cvičení, jehož úkolem je odbourání stresu z těla a mysli u předem vybraných skupin osob, které začínají cvičit jógu či jsou již v józe pokročilí. Jedná se o osoby různých věkových skupin. U začátečníků je výzkum veden formou rozhovoru, pozorování a dotazníkovou formou v určitém časovém intervalu (6 měsíců), na začátku výzkumu byl vyplněn formulář s patřičnými hodnotami a po uplynutí 6 měsíců jej vyplnili cvičenci opět. Na základě daných hodnot se vyhodnotily patřičné změny v určitých bodech v dotaznících. Dalšími dotázanými, na kterých byl proveden výzkum, byli lidé necvičící, mírně pokročilí a pokročilí v józe, kde se pak vyhodnocovaly určité hodnoty v porovnání se stavem v době, kdy se cvičenci jógou dosud nezabývali. Tyto jednotlivé skupiny se též porovnávaly vzájemně mezi sebou. Poznatky o józe byly čerpány pomocí odborné literatury a výzkum proveden na 80 osobách necvičících jógu, na 80 začátečnících, 80 mírně pokročilých a 80 pokročilých cvičencích jógy v různých střediscích jógy.

Výsledky : Výzkum osvětluje pro všechny cvičence, cvičitele jógy, ale i ostatní osoby, že cvičení jógy svým způsobem ovlivňuje psychickou stránku jedince a tím i odstraňuje stres z dnešního moderního „uspěchaného“ života. Mimo jiné byly zjištěny i pozitivní účinky na pohybový aparát, kvalitu spánku a stravování.

Klíčová slova: jóga, stres, dech, pohybový aparát, regenerace, výživa, spánek.

Abstract

Name of the thesis: Yoga-anti stress system

Goals of the thesis: Today's hasty time brings lots of negative impact on humans. People are always busy having no time for themselves especially for their body and mind. The goal of this thesis is to prove a positive impact of yoga exercise on human body and mind. Other impact involves stress elimination. By the help of this thesis I would like to demonstrate that an everyday yoga implementation can lead to a total anti stress and relaxing way of life without any stress response.

Methods: The thesis is based on a specific yoga exercise targeted at body and mind stress elimination. This exercise was done by pre-determined groups of different-age yoga gymnasts (either beginners or intermediate ones). The beginners were examined with the help of interviews, observation or questionnaires in a given time span (6 months). At the beginning of the research a form was filled in with appropriate data and after six months the process was replayed. Afterwards, on grounds of given data proper changes in questionnaire points have been analysed. Other interviewees undergoing the research comprised yoga non-practising individuals, intermediate yoga gymnasts and advanced individuals. The research of these groups was based on a comparison method (condition before the start of taking yoga exercise and after a given time span). Moreover, the group data were mutually compared. Additionally, the information essential for the research was drawn upon specialized literature and 80 yoga non-practising individuals, 80 yoga beginners, 80 intermediates and 80 advanced gymnasts from different yoga and sport centres were examined.

Results: The research dedicated to all yoga gymnasts, instructors as well as other individuals efficiently reveals positive influence of yoga exercise on human psyche connected with stress elimination of today's hasty life. Among others some affirmative impacts on locomotive organs, increased sleeping quality and meal planning have been noticed.


Keywords: yoga, stress, breath, locomotive organs, regeneration, nutrition, sleep

Poděkování

Touto cestou bych chtěl poděkovat Doc.PhDr. Jaroslavu Potměšilovi CSc. za odborné vedení a Ing. Věře Rojové za praktické rady a umožnění výzkumu ve střediscích zabývajících se cvičením jógy po celé České republice. Zmíněný výzkum vedl k vypracování této diplomové práce.

„ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ“

Čestně prohlašuji, že jsem problematiku závěrečné práce řešil samostatně a že jsem údaje o převzatých a citovaných materiálech a názorech z odborné literatury uvedl na příslušných místech.



Jiří Lošťák

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:	Číslo občanského průkazu:	Datum vypůjčení:	Poznámka:
-------------------	---------------------------	------------------	-----------

OBSAH:

Úvod	9
1. Teoretická část	10
1.1. Co je to jóga	10
1.1.1. Jóga v denním životě	11
1.2. Vývoj jógy	15
1.3. Působení jógy	16
1.4. Jóga proti stresu	17
1.4.1. Jóga a dech	21
1.4.2. Jóga a strava	24
1.4.3. Jóga, pohybový aparát	27
1.4.4. Jóga proti disharmonii	28
1.4.5. Jóga a spánek	29
1.4.6. Jóga a koncentrace	30
1.4.7. Jóga a regenerace	32
1.4.8. Cviky jógy proti stresu	36
2. Cíle práce	42
3. Úkoly práce	42
4. Metodika práce	43
4.1. Charakteristika osob necvičících	43
4.2. Charakteristika cvičenců začátečníků	43
4.3. Charakteristika cvičenců mírně pokročilých	43
4.4. Charakteristika cvičenců pokročilých	44
4.5. Způsob hodnocení	44
5. Výsledky	46
5.1. Soubor osob necvičících	46
5.2. Soubor cvičících začátečníků	47
5.3. Soubor cvičících mírně pokročilých	50
5.4. Soubor cvičících pokročilých	54
5.5. Porovnání výsledků v jednotlivých skupinách	57
6. Diskuze	59

6.1. Závěr	62
7. Literatura	65
8. Přílohy	66

Úvod

Současný život přináší jistá pozitiva, lidé v mnoha oblastech ovládli svět, dokáží sestavit a řídit samočinné počítače, průmyslové roboty, kosmické sondy apod. Negativní stránkou dnešní uspěchané doby je však to, že člověk ztrácí kontakt se sebou samotným, nerozumí svým pocitům, nedokáže ovládat své emoce, neumí se postarat o to, aby jeho tělo dobře fungovalo, to znamená, aby bylo zdravé. Znamená to tedy, že lidé dnes neovládají umění řídit sami sebe. Tento fakt je kořenem mnoha nedorozumění a mnohého utrpení. Teprve ve chvíli, kdy člověk pozná sám sebe, zákonitosti fungování těla, myslí i všech vnitřních funkcí, kdy se stane pánem sám nad sebou, může snížit míru vlastního utrpení nebo utrpení druhých či toto utrpení zcela odstranit.

Jóga je bezpochyby jednou z cest, která toto poznání člověku otevírá. Je to cesta do nitra, cesta pro celkové zkvalitnění života. Přináší s sebou další pozitivní efekty, chceme-li být konkrétní, můžeme zmínit odstranění bolesti zad, hlavy, celkové zklidnění, vylepšení schopnost soustředit se, podpora funkcí vnitřních orgánů či svalových skupin a mnohé další účinky.

To všechno jsou jistě hodnoty, které stojí za vynaloženou snahu a jistou dávku sebekázně, kterou praktikování jógy vyžaduje. Tím, že budeme přijímat jógu jako celek, budeme postupně pronikat do hlubších struktur vlastní osobnosti a pochopíme zákonitosti, které zde vládou. Uvědomíme si to, co je v oblasti jógy, ale i v celém životě nejdůležitější. Jsou to hodnoty charakteru morálně etického charakteru – soucit, laskavost, dobrota a láska.

Mým cílem je tedy pomoci lidem žijícím v dnešní „uspěchané“ době plné stresu, kdy je člověk tak pohlcen rychlou dobou, že nemá prakticky čas sám na sebe. Jsem přesvědčen o tom, že v důsledku zařazení jógy do života je možné zlepšit celkové zdraví včetně jeho velmi důležité psychické stránky.

Chtěl bych na základě výzkumu doložit své tvrzení, že jóga je lékem proti stresu.

I. Teoretická část

1.1 Co je to jóga

Slovo „jóga“ pochází ze sanskrtu a znamená „spojit, sjednotit“. Jógové cviky působí celistvě a uvádějí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy. Takto nám jóga pomáhá zvládnout každodenní nároky, problémy i starosti. Pomocí jógy v sobě rozvíjíme vyšší porozumění sobě samým, smyslu svého života i svému vztahu k světu.

Popularita jógy v současnosti vzrůstá. Vztah ke zdravý, spiritualitě, životnímu stylu a postavení lidstva ve světě se v posledních letech dramaticky změnily a lidé hledají řešení problémů své každodenní existence. V těchto zmatených časech, kdy příroda zápasí o přežití a my trpíme psychickým fyzickým stresem se objevují nové nemoci a ty, o kterých jsme si mysleli, že jsme je porazili antibiotiky, se znovu vracejí. Nemůžeme vždy tyto podmínky změnit, ale můžeme se je naučit zvládnout. Jóga nabízí vynikající řešení, protože přináší do našich životů harmonii a rovnováhu. Když se totiž naše psychika vyrovná, budeme schopni řešit problémy klidně a racionálně, a když se zlepší náš zdravotní stav, budeme odolnější vůči nemocem. Jógový systém je založen na univerzálních pravdách, a tak se nestřetává s žádnou náboženskou vírou. Jóga je vhodná pro muže i ženy všech věkových skupin a povolání a můžete s ní začít kdykoliv. Dokáže změnit a obohatit život o nové obzory, upravuje zdraví, rozšiřuje poznání a přináší svěží filozofii (V. Lalvani, 1998).

Cesty jógy: Existují 4 různé formy jógy, a aby přinesly maximální užitek, měli bychom je praktikovat dohromady. Jsou to bhaktijóga (emoce- láska), džňánajóga (moudrost), rádžajóga (disciplína, tělesná a dechová cvičení, morálka, meditace), karmajóga (činy). Filozofie jógy praví, že k tomu, abychom mohli ovládnout mysl, musíme nejprve začít trénovat své tělo.

Jóga nabízí sérii ásan neboli pozic, které cvičí a ukáznou tělo a mysl. Praktikováním ásan spojujete a vyvažujete mužskou a ženskou energii, které jsou v nás všech, ať v muži či ženě, dochází i k vyvážení mysli a intelektu a dalších principů. V současném západním světě, kde jednotlivá povolání, úkoly a koníčky, které byly kdysi striktně rozděleny na ryze mužské nebo ženské, jsou nyní většinou společné mužům i ženám, je důležité obě energie vyvážit. Jóga je věda a umění rovnováhy v každodenním životě a zdrženlivosti ve všem, co děláme. Učí nás, jak mít harmonické vztahy s ostatními a jak rozumět vlastní vnitřní pravdě.

Cviky jógy tonizují žlázy orgány a nervy těla stejně jako svaly. Jógová cvičení obsahují ásany (cvičební pozice), pránájámu (ovládání dechu), pratjahu (stažení

smyslů) (meditační pozice), dháranu (koncentrační techniky), dhjánu (meditaci), dále pak nauli, mudry a bandhy (pročišťující a čistící pozice) a mnohé další techniky. Některá cvičení se vám na počátku mohou zdát zvláštní, ale až se s nimi blíže seznámíte, pochopíte, jak fungují. Plynulé pohyby uvolňují energii a v kombinaci se správným dýcháním zvětšují vaši vitalitu a ukáží vám vaši mysl.

Jóga respektuje a harmonicky ovlivňuje i duševní složky lidské osobnosti, vytváří v ní předpoklady pro zdravou rovnováhu a vyvolává pocit naplnění života, nezbytný k tomu, aby člověk neměl pocit prázdnoty a marnosti své existence. Žádný relaxační systém nemá tak komplexní účinky, a nemůže proto jógu nahradit. Cvičení jógy, a to jak tělesné, tak duševní, jsou cvičení člověka, který je schopen se stáhnout zcela do sebe. Naším cílem při pěstování jógy je radost ze cvičení, ze svěžího a tvořivého přístupu k životu, který nám umožní vychutnat si zdravý tělesný organismus.

Působení ásan (pozic) na nervovou soustavu je též prokázáno. Neobyčejně osvěžující účinky, jaké má jóga na nervovou soustavu, zejména na její sympatickou část, můžeme přičítat jednak masážním účinkům na nervy, prokrvování míšních kořenů nervů, tlaku, vykonávanému na nervová centra a pleteně apod. Toto působení na nervovou soustavu se odráží přirozeně v psychické činnosti člověka, kde se projevuje jako pocit osvěžení, síly a dobré nálady. Jistě tu také vydatnou měrou působí psychické mechanismy zpětně na nervovou soustavu, přičemž význačným činitelem je také způsob pomalého cvičení jógy a nehybné výdrže v jednotlivých pozicích s klidným dechem, čímž se dostavuje celkový klid a vyrovnanost.

Ovlivnění tělesného organismu pomocí jógových ásan se děje především čtyřmi směry působení: 1. na páteř, klouby a kostru, 2. na krevní oběh, 3. na nervovou soustavu, 4. na vnitřní orgány.

Veškeré cviky provádíme pomalu, postupně, nenásilně, s klidným přístupem po určitý čas. Pozorujeme pocity svého těla, uvědomujeme si výsledky a pokroky ve zvládnutí pozic. Průběh a výsledky cvičení velmi pozorně a uvážlivě sledujeme. Takto si můžeme být jisti, že se dočkáme nejlepších výsledků.

1.1.1. Jóga v denním životě

„Jóga v denním životě“ postihuje všechny oblasti: nezabývá se pouze fyzickou složkou, ale zahrnuje i duševní a duchovní aspekt. Pozitivní myšlení, nasměrování myšlenek, vytrvalost, kázeň, laskavost a pochopení jsou cestou, která vede k sebepoznání a sebeuskutečnění.

Sám název ukazuje, že tento systém není omezen pouze na určitý aspekt bytí, nýbrž se může a má využívat v „denním životě“, tedy v našich všedních dnech. Jednotlivé díly cvičebního programu byly sestaveny autorem Paramhans Svámím Mahéšvaránandou za pomoci poradců z řad lékařů, fyzioterapeutů a rehabilitačních pracovníků. Při dodržování daných pravidel jej proto může každý samostatně praktikovat i doma.

K cílům „Jógy v denním životě“ patří:

- tělesné zdraví
- duševní zdraví
- sociální zdraví
- duchovní zdraví

a) Tělesné zdraví

Tělesné zdraví je jedním z nejdůležitějších základů našeho života. Paracelsus řekl zcela výstižně: Zdraví není všechno, ale bez zdraví ničeho není“ Pro zachování zdraví existují tělesná cvičení (ásany), dechová cvičení (pránájáma) a relaxační techniky.

V „Józe v denním životě“ jsou klasické ásany a pránájáma rozčleněny do osmidílného systému, který začíná SARVA HITA ÁSANAMI (cviky vhodnými pro všechny). Po tomto prvním, přípravném díle následuje sedm dalších, které vedou krok za krokem k pokročilým ásanám (pozicím), pránájámám (dechovým technikám) a koncentračním technikám.

Důležitým faktorem je strava. Ovlivňuje nejen tělo, ale i psychiku, zvyky a vlastnosti, krátce řečeno působí na celé naše bytí, je zdrojem tělesné energie i vitality. Vyváženou a zdravou stravou je obilí, zelenina, luštěniny, ovoce, ořechy, mléko a mléčné výrobky, med, klíčky, salát, semena, bylinky a koření - ať už jako syrový pokrm nebo čerstvě tepelně zpracované. Je nutné se vyhýbat starým, ohříváním a denaturovaným potravinám, masu (také všem mastným výrobkům a rybám), vajíčkům, alkoholu, nikotinu a drogám, protože to vše má negativní dopad na naše zdraví (P. Mahéšvaránanda, 2006).

„Jóga v denním životě“ pomáhá udržet v pořádku vnitřní orgány (pomocí jednotlivých pozic dochází k jejich účinné masáži, k jejich prokrvení, povzbuzení jejich funkcí).

„Jóga v denním životě“ pomáhá nastolit svalovou rovnováhu, pomáhá uvést fyzické tělo do rovnováhy díky nastolení správných pohybových stereotypů.

„Jóga v denním životě“ prohlubuje a harmonizuje dech. Správný dech = vklad pro zdravý život.

b) Duševní zdraví

Mysl a smysly bychom měli mít pod kontrolou: zatím nás však ovládají, místo abychom my ovládali je. K tomu, abychom mohli mysl kontrolovat potřebujeme nejdříve vnitřní analýzu a očištění. Negativní myšlenky a strach vytvářejí nerovnováhu v tělesných a nervových funkcích a stávají se příčinou mnoha nemocí a utrpení. Základem duševní pohody je čistota myšlení, vnitřní svoboda, spokojenost a zdravé sebevědomí, proto usilujeme vždy o to, abychom překonali negativní vlastnosti a smýšlení postupně rozvinuli pozitivní myšlení a jednání (P. Mahéšvaránanda, 2006).

I zde nabízí „Jóga v denním životě“ mnohé možnosti: mysl pročišťuje a osvobozuje cvičení mantry (slabiky nebo slova s pozitivní vibrací), dodržování etických zásad, dobrá společnost a četba inspirativních knih. Důležitým nástrojem sebekoumání a sebepoznávání je meditační technika sebedotazování a sebeanalýzy, která je rovněž rozčleněna do jednotlivých stupňů. V ní pronikáme do podvědomí, které je původcem našich přání, komplexů, vzorců chování a předsudků. Toto cvičení nás vede od poznání sebe sama – toho, jací jsme a proč jsme se takovými stali, přes sebezpytování až k seberealizaci. Umožňuje nám překonat špatné vlastnosti a návyky, a tím nám pomáhá lépe zvládnout životní problémy.

Jógová cvičení vedou cvičence k pozitivnímu způsobu myšlení a vnímání světa. Člověk nachází možnosti k poznání pravdy, k poznání sebe sama. Stává se „králem“, jenž vládne citům, emocím, myšlenkám...

c) Sociální zdraví

Sociálním zdravím chápeme schopnost být šťastný a umět šťastnými učinit i druhé. Znamená to pěstovat kontakt a komunikaci s ostatními lidmi, převzít zodpovědnost ve společnosti a pracovat pro ni. Je to i schopnost odpočívat a prožívat život v celé jeho kráse (P. Mahéšvaránanda, 2006).

Například nejpálčivější problém naší doby, drogová závislost je znakem sociální nemoci. Pomocí „Jógy v denním životě“ lze tuto nemoc překonat a dát životu nový smysl pozitivní cíl. Dobrá společnost ovlivňuje a utváří osobnost i charakter.

Žít „Jógou v denním životě“ znamená pracovat na sobě i pro druhé. Pracovat hodnotným a tvůrčím způsobem na sobě samém, pracovat pro naše bližní, pro společnost, pro zachování přírody prostředí, pro mír ve světě. Praktikovat jógu znamená být aktivní v tom nejkladnějším slova smyslu a pracovat pro blaho celého lidstva (P. Mahéšvaránanda, 2006).

Jóga učí zharmonizovat člověka s okolím, pomůže mu vnímat city a potřeby ostatních a rozvinout odpuštění a lásku.

d) Duchovní zdraví

Hlavní zásada duchovního života a současně nejvyšší příkaz lidství zní: NEUBLÍŽOVÁNÍ JE NEJVYŠŠÍ ZÁKON. To znamená neubližovat chováním, slovy, myšlenkami a city. K duchovnímu zdraví vede modlitba, meditace, mantra, pozitivní myšlení, tolerance.

Člověk má být ochráncem ne ničitelem. Dávání, porozumění a odpuštění jsou vlastnosti, které z nás činí opravdového člověka. Hlavní zásadou jógového učení je chránit všechny podoby života a chtít jejich jedinečnost a svébytnost. Tím se otevírá široká základna pro vzájemnou lásku a pomoc, pochopení a toleranci, nejen mezi jednotlivci, ale i mezi všemi lidmi, národy, rasami a vyznáními (P. Mahéšvaránanda, 2006).

Základním principem „Jógy v denním životě“ je svoboda vyznání. Jóga není náboženstvím: je pramenem duchovnosti a moudrosti, který tvoří základ všech náboženství. V našich rukou spočívá tedy rozhodnutí, zda učiníme něco pro své zdraví, pocit pohody, pro svobodný a šťastný život. Pravidelným cvičením a pevným odhodláním jistě dosáhneme úspěchu. Člověk poznává duchovní rozměr své osobnosti, své vnitřní kvality, všeobjímající lásku.

Pravidla pro cvičení „Jógy v denním životě“

1. Denně si naplánovat pro jógová cvičení 40-60minut. Předpokladem úspěchu je pevně stanovená doba a pravidelné a pečlivě prováděné cvičení. Nejvhodnější čas je ráno, ale můžeme si zvolit i jinou denní dobu.
2. Necvičit v žádném případě s plným žaludkem, poslední jídlo bychom měli sníst 3-4 hodiny před cvičením.
3. Na cvičení nosit pohodlný, volný oděv z přírodního materiálu (např. teplákovou soupravu). Odložit pásek, šperky, hodinky, boty.
4. Cvičení provádět na klidném místě. Jako podložku použít žíněnku nebo deku.
5. Během cvičení nemyslet na záležitosti všedního dne. Na začátku se položit na několik minut do ánanda ásany (relaxační pozice) a uvolnit tělo i dech. Pozorovat, jak nadechovat a vydechovat, a odpoutat se ode všech myšlenek.

6. Cvičit každou ásanu s plnou pozorností a soustředěním, oči při tom můžou být otevřené nebo zavřené. Pouze tam, kde je to výslovně uvedeno, je nechat vždy zavřené. Vědomě vnímat účinek jednotlivých cviků a mezi ásanami se uvolňovat pomocí několika nádechů a výdechů.
7. Chceme-li při cvičení „Jógy v denním životě“ dosáhnout úspěchu a v plné šíři zažít blahodárné účinky tohoto systému, měli bychom zachovávat předepsané pořadí cviků. Cviky provádět vždy podle původního popisu. Neměnit je, ani je nemíchat s jinými technikami.
8. Nemůžeme-li provádět určité cviky kvůli tělesnému omezení (např. ztuhlost) či jiným obtížím, pak tyto cviky je lepší vynechat.
9. Pokud nemůžeme z určitých důvodů – při cestování, nedostatku místa, únavě, nemoci či pobytu v nemocnici – provádět svá denní cvičení tak, jak jsem zvyklí, cvičme je alespoň v mysli, ať už v sedě nebo v lehu v uvolněné pozici.
10. Nevzdávejme se, nedokážeme-li provést nějaký cvik. Na určitou dobu zůstaňme v tom postavení, které se nám povedlo dobře, a zkoušejme ho dál. Všechno chce svůj čas.
11. „Jóga v denním životě“ nás vede i k tomu, abychom přehodnotili životní návyky a případně je i změnil. Zvláštní důraz se klade na správný způsob stravování. Jóga doporučuje plnohodnotnou lakto-vegetariánskou stravu.

1.2 Vývoj jógy

Před tisíci lety, kdy po naší civilizaci nebylo ještě ani stopy, se Indové intenzivně zabývali objevováním zákonitostí a souvislostí, podle nichž se vytváří a funguje ona dynamická jednotka, zvaná člověk. Poznání těchto zákonitých souvislostí pak prakticky využívali k uvědomělému vytváření a přetváření lidské osobnosti v harmonický celek – zdravý tělesný organismus, nadaný rozvahou, bystrým postřehem a smyslem pro proporcionálnost při hodnocení vnějších potřeb a vnitřních zážitků.

Moderní inteligentní Evropan může kritickým prozkoumáním a uplatňováním poznatků jógových systémů těžit z tisíciletých zkušeností indických jogínů. Orient kupodivu sám nedokázal využít ve větším měřítku svého vlastnictví (dědictví) snad proto, že znalost praktické jógy tam byla vždy majetkem jen malého počtu lidí. Naše věda sice teprve začíná uvažovat o možnosti zabývat se jógou, ale praxe předběhla teorii a jóga se u nás již rozšířila a byla úspěšně vyzkoušena v našich podmínkách.

V praxi splňuje naše nejzákladnější požadavky: dodat a udržovat zdraví tělesnému organismu, ulevit přetíženým nervům, poskytnout chvíle klidu, vyvolat pocit štěstí a harmonie a otevřít v nás zdroje tvořivého života (K. Werner, 1968).

O józe se píše již v jedněch z nejstarších spisů světa, ve Védách. Vědci se domnívají, že tyto nejstarší hymny a filozofické texty vznikly ještě před příchodem předků dnešních Indů ze severu na indický subkontinent, tedy tisíce let před narozením Krista. Pro mnoho generací se předávaly ústně, z Mistra na žáka. Přitom však zůstávalo zachováno původní poselství.

1.3 Působení jógy

Již počátkem 70. let byly provedeny výzkumy, které potvrdily výrazný pokles spotřeby různých návykových látek u téměř 2000 lidí, kteří se věnovali pravidelnému cvičení jedné jógové meditační techniky. Výzkumy tohoto druhu byly prováděny opakovaně. Ukázalo se, že jóga může předcházet problémům, způsobeným drogami. Může také pomáhat lidem, kteří už takové problémy mají. Zkusme se zamyslet, proč.

- Jóga a relaxace nabízí dobrý způsob, jak překonávat stres a únavu zdravým způsobem. O protistresovém účinku jógy a relaxace se podrobněji zmiňujeme dále.
- Jóga může také příznivě ovlivnit životní styl.
- Tělesné cvičení a relaxace snižují úzkosti a deprese, přičemž jóga kombinuje výhody obojího.
- V souvislosti s cvičením jógových a relaxačních technik se také člověk dostává do bezpečné společnosti lidí, kteří žijí poměrně zdravě.
- Různé relaxační a jógové postupy je možné využívat při mírnění řady obtíží (bolesti hlavy, páteře, menstruační obtíže apod.) a nahrazovat tak riskantní návykové látky.
- Vzhledem k tomu, že řada těchto cvičení je příjemná, není třeba se do jejich praktikování nijak zvlášť nutit.
- Jóga pomáhá lépe vnímat své tělo i pocity. To se hodí v životě i v psychoterapii.

Ale

- Jóga většinou nefunguje okamžitě, ale až po určité době pravidelného cvičení.
- Důvod, proč cvičíte jógu, je dobré lidem ze svého okolí vysvětlit. Pak vás pochopí a třeba při cvičení i podpoří.

- Mnohem snazší je se jógu naučit někde v kursu od učitele, který jógu sám cvičí a zná. Začátečník se tak vyhne zbytečným chybám. Dobrá učebnice jógy má ale také velkou cenu.
- Jóga je nesoutěživá, měřítkem úspěchu je to, jestli vám cvičení prospívá. Pokud ano, cvičíte dobře.

1.4 Jógou proti stresu

Není žádným tajemstvím, že tlaky moderního života způsobují stres. A protože stres neúprosně narůstá, lékaři se jej pokoušejí zvládat pomocí prášků na spaní a jiných léků, které podporují uvolnění. Avšak jóga, která je dostupná každému z nás, nabízí přirozené východisko a dlouhodobý přístup k řešení životních problémů. Nejsou-li tělo a duše v rovnováze, hrouť se imunitní systém, což umožňuje chorobě, aby se rozvinula. Jóga vytváří dokonalou harmonii zapojení mysli, těla i duše. I když je jóga většinou využívána jako prevence, může také nápomoci zmírnění nebo vyléčení různých poruch, zaviněných stresem, takže i když se nemůžeme vyvarovat každodenních stresových situací, jóga nás může naučit, jak se s nimi vyrovnat a více se pak těšit z každodenního života (V. Lalvani, 1998).

V posledních letech je jóga stále populárnější, neboť lidé spíše než léky hledají zdravější a déletrvající řešení stresů moderního života. Jóga ale není jen cvičení. I když jóga obsahuje ásány, neboli soustav pozic, které posilují svaly a dodávají jim sílu, je to činnost, která vyžaduje zanícení pro věc, chceme-li něčeho dosáhnout, a to nejen dobře fungujícího těla, ale také silného a čistého ducha. Je to činnost, které se můžete věnovat po celý život, bez ohledu na věk, jóga může prospět každému: studentům, kteří se připravují na důležité zkoušky, ženám v domácnosti, které musí zvládat péči o domácnost i o děti, pracujícím matkám, které se nechtějí vzdát své kariéry, vedoucím pracovníkům, kteří chtějí vyniknout ve stresujícím povolání, a starším lidem, kteří se musí vyrovnat se stárnutím a odchodem na odpočinek. Jóga je spíše životní filozofií než náboženstvím, a proto není v konfliktu s žádným náboženským vyznáním.

Podle jogínské filozofie je všechny problémy možno řešit tím, že si vypěstujete vnitřní sílu a charakter. Život každého člověka je plný úspěchů, ale i neúspěchů, s kterými se jen těžko vyrovnáváme. Jóga přetváří život člověka tím, že jej učí novému způsobu myšlení a pohledu na svět, a stává se tak opěrným bodem ve stále uspěchanější době.

Reakce lidí na stresové situace jsou různé. Z velké části jsou závislé na genetických rozdílech, na vlivu prostředí, na věku, pohlaví, rodinném stavu, a situaci v rodině, na zkušenostech z dětství, životosprávě a povolání. Jakákoli změna způsobu života má většinou za následek stres, a pokud se člověk nedokáže změněnému prostředí přizpůsobit, dostaví se vyčerpání, které může vést ke vzniku stresové poruchy. V závislosti na genetické výbavě člověka tato porucha postihne buď jednotlivý orgán, nebo se projeví jako náchylnost k určité chorobě, jako je cukrovka, žaludeční vředy nebo srdeční onemocnění. Podle indické lékařské filozofie známé pod jménem ajurvédské lékařství nespočívá dobrý zdravotní stav jen v dobrém fyzickém zdraví, ale také v duševní a duchovní pohodě. Jedinečným přínosem jógové terapie je okamžité působení na mozek, především na psychické centrum, ve kterém vznikají všechny psychosomatické stresové poruchy. To je také důvod, proč nápravná jóga pomáhá zvládat choroby způsobené stresem (V. Lalvani, 1998).

Stres nemusí být vždy škodlivý, díky němu zažíváme například vzrušení. Existuje však míra, jejíž překročení je nezdravé nebo dokonce nebezpečné, a člověk není schopen poznat, jestli taková situace již nastala. Aby se tělo se stresem vyrovnalo, musí pracovat intenzivněji, což může vést k naprostému vyčerpání, často velmi neočekávaně.

Pokud je tělo přetíženo stresem, zvyšuje se hladina některých hormonů v krvi, např. adrenalinu, noradrenalinu a kortikosteroidů, což se rychle projeví napětím ve svalech, žaludeční nevolností, zvracením a zrychlením dechové a tepové frekvence. Pokud si toho nevšímáme, dostaví se dlouhodobý stres, který může způsobit například následující problémy: alergie, podráždění střev, záchvaty panického strachu, deprese, nespavost, bolesti hlavy, astma, vředy, zánět tlustého střeva, hormonální poruchy, vysoký tlak a srdeční choroby. Řadu dalších chorob může stres zhoršit. Takže i když se často žertem říká, že někdo „je stresován“, ve skutečnosti je to stav, který by se neměl brát na lehkou váhu. Ne nadarmo považují lékaři stres za vražedný. Stres může mít mnoho příčin, a co člověka nepříjemně stresuje, může jiného příjemně stimulovat. Existují však některé zásadní faktory, které přivodí stres každému: na prvním místě je úmrtí blízké osoby, dále rozvod, stěhování a změna způsobu života, způsobena například novým zaměstnáním. Tyto okolnosti nejsou nové, avšak musíme se vyrovnávat také s nestálým trhem pracovních příležitostí, rozpadem rodinných hodnot a velmi stresujícími faktory, jako jsou stále hlučnější komunikace, dopravní zácpy a dojíždění za prací ve špičkách, navíc přeplněnými dopravními prostředky.

Není divu, že trpíme stresem, a není divu, že hledáme klid a uvolnění, které nám nabízí jóga (V. Lalvani, 1998).

Prána znamená v sanskrtu energii, která proudí naším tělem. Existuje osm hlavních a 72 000 drobných energetických center a pro zachování dobrého zdraví je životně důležité, aby se energie mohla volně pohybovat celým tělem. Když lidé trpí stresem, některá centra se zablokují a rovnováha je narušena. Jóga znovu nastoluje harmonii. Jóga se zaměřuje na správné dýchací návyky, díky nimž se zvyšuje kapacita plic a přísun čerstvého kyslíku do důležitých orgánů. V současnosti je možné vědecky dokázat účinky nápravné jógy, klinické testy prokázaly její přínos. Poruchy způsobené stresem, mají čtyři fáze. První je fáze psychická. Člověk je podrážděný, ztrácí energii, trpí nespavostí a záchvaty úzkosti. Není-li choroba zastavena, člověk se přesunuje do druhé, psychosomatické fáze, při které narůstá tlak, bušení srdce a třes. Další fází je fáze somatická, v níž se choroba vyvíjí v důležitých orgánech. Čtvrtá fáze se nazývá organická, v postiženém orgánu probíhá plně rozvinutá zánětlivá změna. Tento stav vyžaduje lékařskou péči. Jóga vám může pomoci předejít prvnímu stádiu, zmírnit příznaky druhé fáze, vyvinout léčebný postup během třetí fáze a společně s moderní medicínou navrátí vašemu tělu zdraví ve čtvrté fázi. Podle povahy stresem způsobené poruchy se v józe uplatňují specifická cvičení, která zmírní příznaky, nebo soustavy cvičení, které pomáhají chorobu vyléčit. Zde vám doporučují specifické ásány pro některé běžné poruchy. Například astma, migrény nebo zažívací poruchy, pominou velmi rychle.

Klid, který se po určité době cvičení jógy projeví, ukazuje, že cvičení bylo prováděno správně. Ukazuje, že do života cvičícího zasáhl potřebný prvek životního rytmu – střídání činností a uklidnění, napětí a uvolnění.

Skutečný útěk anebo boj, díky nimž kvůli potřebám dřívější doby vznikaly stresové projevy (vytvořily se např. hormony, připravující tělo na útěk, boj...) však v moderní společnosti většinou nenastává. Změny připravující člověka na boj tak zbytečně přetrvávají. Jestliže k tomu dochází příliš často, nese to s sebou zdravotní rizika i pocit nepohody. Opakem stresu je relaxace (uvolnění). K relaxaci dochází v přirozených podmínkách samovolně. Ale v moderní společnosti, kdy je náš mozek často bombardován přemírou podnětů, může být relaxace málo. Je pravda, že někdy pomůže si zacvičit nebo dělat nějakou tělesnou práci. Po tom se pak často relaxace dostaví sama. Někdy to však nestačí. Velkou předností jógy je to, že v sobě spojuje relaxaci a tělesné cvičení do jednoho harmonického celku. Účinky i jednoduchých

cvičení jógy se dostávají na tělesné i na duševní úrovni. Proto je jóga prospěšná v prevenci i v léčbě různých problémů souvisejících se stresem.

V zahraničních publikacích se uvádí, že hathajóga působí kladně na nervový systém a tím pomáhá i odstraňovat nejrůznější příznaky, které vyplývají z porušené neurovegetativní rovnováhy. Člověk, který soustavně cvičí, je schopen za určitou dobu lépe ovládat vegetativní systém a získat pocit dobrého zdraví (V. Lalvani, 1998).

Slovo stres pochází z angličtiny a znamená zátěž. Stres je reakce organismu na stresový podnět neboli stresor. Obecně je přijatá definice, že stres je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější podněty, narušující normální chod funkcí organismu.

Tuto nespecifickou obrannou reakci způsobují všechny stresory: škodliviny fyzikální (teplo, chlad, záření, hluk), toxické (různé jedy), infekční, fyzické (tělesná námaha až vyčerpání), psychické a sociální.

Předpokladem úspěšné prevence stresu je orientace ve vlastních stresorech. Dále také rozlišujeme distres, kdy se jedná o špatnou, zlou zátěž, která je spojena s negativně laděnými a prožívanými emočními procesy (zklamání, strach, leknutí) a eustres, kdy se jedná o zátěž příjemnou a radostnou, která je vázána na pozitivně laděné emoční procesy (radostné vzrušení, očekávání příjemné události, nadšení). Ovšem i tato zátěž v silnější míře působí škodlivě.

Mechanismy reakce člověka na stresový podnět jsou složité a mnohostranné. Přitom hranice mezi zátěží, kterou člověk zvládá a mezi stresem není objektivně definovatelná. To, co někdo zvládá dobře, může být pro jiného již silný stres a kromě toho se v životě setkáme i s tím, že to, co jsme jindy zvládli bez problému v jiném čase a hlavně v jiné situaci, způsobí stresovou reakci. Hranici mezi oběma póly podstatnou měrou určuje naše aktuální prožívání. Např. Brockert mluví o míře stresu a zdůrazňuje, že určitá míra stresu je vždy potřebná a člověk bez ní nemůže existovat. Se stresem se také pojí pojem frustrace. Je to stav neuspokojení z nějaké činnosti, prožívání nezdaru či zklamání ze zmaření či nedosažení nějakého cíle či neuspokojení důležité touhy, potřeby nebo přání. Postižení lidé mohou upadat do deprese, která je vlastně dlouhodobou a silnou frustrací a je to nepříznivý stav, kdy hrozí, že úzkostné reakce povedou k tělesnému a duševnímu selhání.

Stres je poměrně složitá reakce, k níž dojde, když je nějak ohrožena vnitřní rovnováha. Pro pračlověka žijícího v divočině byla stresová reakce nutná k přežití. V situaci ohrožení (např. setkání s divokou šelmou) bylo třeba rychle sebrat všechny

cvičení jógy se dostávají na tělesné i na duševní úrovni. Proto je jóga prospěšná v prevenci i v léčbě různých problémů souvisejících se stresem.

V zahraničních publikacích se uvádí, že hathajóga působí kladně na nervový systém a tím pomáhá i odstraňovat nejrůznější příznaky, které vyplývají z porušené neurovegetativní rovnováhy. Člověk, který soustavně cvičí, je schopen za určitou dobu lépe ovládat vegetativní systém a získat pocit dobrého zdraví (V. Lalvani, 1998).

Slovo stres pochází z angličtiny a znamená zátěž. Stres je reakce organismu na stresový podnět neboli stresor. Obecně je přijatá definice, že stres je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější podněty, narušující normální chod funkcí organismu.

Tuto nespecifickou obrannou reakci způsobují všechny stresory: škodliviny fyzikální (teplo, chlad, záření, hluk), toxické (různé jedy), infekční, fyzické (tělesná námaha až vyčerpání), psychické a sociální.

Předpokladem úspěšné prevence stresu je orientace ve vlastních stresorech. Dále také rozlišujeme distres, kdy se jedná o špatnou, zlou zátěž, která je spojena s negativně laděnými a prožívanými emočními procesy (zklamání, strach, leknutí) a eustres, kdy se jedná o zátěž příjemnou a radostnou, která je vázána na pozitivně laděné emoční procesy (radostné vzrušení, očekávání příjemné události, nadšení). Ovšem i tato zátěž v silnější míře působí škodlivě.

Mechanismy reakce člověka na stresový podnět jsou složité a mnohostranné. Přitom hranice mezi zátěží, kterou člověk zvládá a mezi stresem není objektivně definovatelná. To, co někdo zvládá dobře, může být pro jiného již silný stres a kromě toho se v životě setkáme i s tím, že to, co jsme jindy zvládli bez problému v jiném čase a hlavně v jiné situaci, způsobí stresovou reakci. Hranici mezi oběma póly podstatnou měrou určuje naše aktuální prožívání. Např. Brockert mluví o míře stresu a zdůrazňuje, že určitá míra stresu je vždy potřebná a člověk bez ní nemůže existovat. Se stresem se také pojí pojem frustrace. Je to stav neuspokojení z nějaké činnosti, prožívání nezdaru či zklamání ze zmaření či nedosažení nějakého cíle či neuspokojení důležité touhy, potřeby nebo přání. Postižení lidé mohou upadat do deprese, která je vlastně dlouhodobou a silnou frustrací a je to nepříznivý stav, kdy hrozí, že úzkostné reakce povedou k tělesnému a duševnímu selhání.

Stres je poměrně složitá reakce, k níž dojde, když je nějak ohrožena vnitřní rovnováha. Pro pračlověka žijícího v divočině byla stresová reakce nutná k přežití. V situaci ohrožení (např. setkání s divokou šelmou) bylo třeba rychle sebrat všechny

síly. Jiná situace nastává v moderní společnosti. I zde se dostavuje stresová reakce (také se jí říká reakce "útěk - boj").

Při stresu dochází ke změně svalového napětí a prokrvení svalů, dechové frekvence, tepové frekvence, krevního tlaku, metabolismu (látkové výměně), tvorbě hormonů nadledvin a štítné žlázy, kožní galvanické vodivosti, frekvence vln na záznamu elektrické aktivity mozku, a to vše směrem nahoru, naopak u relaxace se projevuje tato změna u výše uvedeného směrem dolů. Proto je ideálním prostředkem ke zklidnění následků po stresu provozovat jógu, kde dochází k maximální relaxaci a tedy i dostání organismu do původního stavu.

1.4.1 Jóga a dech

Dech hraje podstatnou roli u všech jógových technik a cvičení. Výzkumy prokázaly, že většina lidí dýchá velmi povrchně. Tím je tělo nedostatečně zásobeno kyslíkem, snižuje se látková výměna a následkem toho se značně poškozuje tělesné zdraví (P. Mahéšvaránanda, 2006).

Díky specifickým relaxačním, tělesným i dechovým cvičením si uvědomujeme dech a přirozeným způsobem ho prohlubujeme. Pravidelným cvičením se postupně učíme odstraňovat špatné dechové návyky a nahrazovat je hlubokým uvolněným dýcháním. Nezískáváme tím jen tělesné a duševní zdraví: zřetelně se posiluje i vitalita a obranyschopnost těla (P. Mahéšvaránanda, 2006).

Způsob dýchání má vliv nejen na tělesné zdraví, ale také na emoce a duševní harmonii. Při stresu, strachu či rozčilení je dech povrchní a rychlý, během uvolnění pak hluboký a pomalý. Vědomým a volným prohloubením dechu může člověk zase naopak ve stresových situacích nabýt vnitřní vyrovnanosti. Tak se můžeme učit reagovat za pomoci klidného dýchání oproštěného od zátěží a problémů všedního dne a profesního života, a tak ovlivňovat kladně svou duševní a tělesnou rovnováhu. Dechová cvičení podle systému „jógy v denním životě“ mohou pomoci zdravějšímu dýchání a ulehčit lidem při dechových onemocněních, jako je astma nebo chronická bronchitida. Právě u astmatu hraje velkou roli psychika. Astma lze vyléčit nebo alespoň zmírnit relaxací, dechovými cviky a změnou životního stylu (P. Mahéšvaránanda, 2006).

Klidné, rovnoměrné dýchání je velmi důležité pro zdraví, neboť harmonizuje a zklidňuje tělo i mysl. Naopak příliš rychlý a povrchní dech působí negativně, protože může zvyšovat nervozitu, stres, napětí i bolesti (P. Mahéšvaránanda, 2006).

V józe je třeba provádět všechny cviky, tedy i dechová cvičení, pomalu a bez zbytečného napětí – bez ctižádosti a soutěžení. Dech má být neslyšný. Zásadně dýcháme nosem (v nose totiž dochází k pročištění, zvlhčení a oteplení vzduchu). Člověk by se měl pokusit svůj dech postupně zpomalit a prohloubit. Teprve při správném dýchání se účinky jógových cviků mohou plně projevit.

Pilíř jógových cvičení je pránájáma. Pránájáma je vědomé a volní usměrňování dechu (prána = dech, kosmická energie, ájáma = kontrolovat, regulovat). Každým dechem přijímáme nejen kyslík, ale i pránu. Prána je mnohem více než jen dech. Prána je kosmická energie, síla ve vesmíru, která tvoří, uchovává i mění. Je základním prvkem života a vědomí. Prána se nachází i v potravě. Proto je tak důležité přijímat zdravou a plnohodnotnou vegetariánskou stravu (P. Mahéšvaránanda, 2006). Cíleným usměrňováním prány v těle můžeme zlepšit vitalitu, zbavit tělo jedů, zvýšit odolnost organismu, získat vnitřní klid, dosáhnout uvolnění i duševní čistoty. Podle mytologie má každý tvor předem určenou délku života počtem dechů. Jogín si tedy vědomým zpomalením dechu prodlužuje život (P. Mahéšvaránanda, 2006).

Účinky pránájámy :

Tělesné účinky:

- zachování a zlepšování tělesného zdraví,
- pročištění krve,
- zvýšení příjmu kyslíku,
- posílení plic a srdce,
- normalizace krevního tlaku,
- harmonizace a stabilizace nervového systému,
- podpora léčebných procesů a léčebné terapie,
- zvýšení odolnosti proti nákazám.

Psychické účinky:

- odstranění stresu, nervozity, depresí,
- zklidnění myšlenek a emocí,
- vnitřní vyrovnanost,
- rozpuštění energetických bloků.

Při cvičení jógy se klade důraz na správné dýchání. Správné dýchání je nezbytnou podmínkou k získání vyrovnaného a emocemi nerušeného charakteru. Změna ve způsobu dýchání dokáže úplně změnit život člověka. Místo krátkého, nehlubokého vdechování, které je typické pro dnešní uspěchané lidi, nastoupí hluboké, plné,

komplexní dýchání, jež má schopnost zdokonalit emocionální a mentální zdraví, podpořit vnitřní klid a ozdravit celé tělo, kterému se nejen lépe pročisťuje krev, ale je mu dodávána i nová síla a životní elán. Čím pomaleji, klidněji a více zhluboka dýcháme, tím bude naše mysl klidnější, a proto lze správné dýchání nazvat klíčem ke klidu a míru duše. Hlavním předpokladem správného cvičení pránájámy je naučit se dýchat výhradně nosem. Dýchání ústy je totiž škodlivý zvyk. Dýcháním ústy je zapříčiněno, že dýcháme nefiltrovaný vzduch. Nosní partie obsahují totiž bezpočet slizových membrán s mnoha drobnými chloupky, jejichž úkolem je zadržovat nečistoty, aby se nedostaly do dolních dýchacích orgánů. Vdechované nečistoty jsou organismu nebezpečné, protože narušují průdušnici, průdušky a plíce. Tím, že oslabují jejich odolnost a způsobují chronickou únavu, je lze přímo označit za jeden z faktorů přispívajících k depresi. V nosních dutinách se taky vzduch temperuje a zbavuje choroboplodných zárodků. Při vydechování ústy místo nosem poškozujeme rovněž nosní sliznice. Vydechovaný teplý vzduch obsahuje totiž více vlhkosti, o kterou se obohatil v plicích a tato vlhkost brání vysychání nosních sliznic. Snížená a nedostatečná činnost sliznic nosních stěn naopak může být příčinou chronické rýmy, bronchiálního astmatu a mnoha dalších potíží. A na nosním dýchání je založeno i cvičení jógy (plného dechu).

Správným dýcháním dokážeme uvolnit křeče a vzdorovat bolestem, nebo je dokonce odstranit, jelikož je každá činnost našeho těla velmi úzce spjata s dechem, má tedy správné dýchání vliv na náš zdravotní stav i na naši mysl. Jogíni odhalili neuvěřitelné síly ukryté ve správném dýchání již před mnoha tisíci lety a rozvinuli pro nás velmi cenné techniky dýchání. Učení jógy vyzdvihuje význam dýchání při utváření vědomého kontaktu mezi vnitřním tělem, Zemí a vesmírem, směřujícímu ke splynutí s Nejvyšším bytím (U. Summová, 1997).

Tváří v tvář těžkostem pociťuje většina lidí panický strach, což okamžitě zvyšuje i stres. Pouhé dýchání bránicí působí jako přirozený utišující prostředek, naučíte se tak okamžitě uklidnit svoji nervovou soustavu.

Dýchání zhluboka, spojené s protahováním, zvyšuje průtok energie tělem. Při protažení vzhůru je stimulován srdeční sval, zvyšuje se tepová frekvence a dýchání zhluboka také zlepšuje oběh krve v těle. Tímto cvičením znovu nabudete sílu a pozitivní přístup, toto cvičení také zdůrazňuje důležitost správného držení těla. Když máte chodidla na zemi, uzemňujete tak svou energii, a když se protahujete vzhůru, můžete cítit, jak vám energie probíhá každým svařem a nervem. Uvědomujte si, jak

vám proudí z pat nahoru přes kolena a stehna až do páteře. Při kroužení rukama si uvědomujte stoupání energie nahoru po páteři, krku až k temeni hlavy a do konečky prstů.

Pránájáma

Pránájáma znamená v sanskrtu „umění dechu“. Učí nás, jak ovládat svůj dech a ukáznit tak svou mysl. V józe se nadechujeme nosem až z bránice. Pokud sedíte nebo stojíte v dokonalé pozici a správně dýcháte, zvyšujete si energetické hladiny v těle a osvěžujete každou buňku. Dýchání bránicí také slouží jako přirozený zklidňující prostředek, který uklidňuje a tiší nervovou soustavu. Budete-li sledovat, jak dýchají malé děti a zvířata, uvidíte, že dýchání bránicí je pro ně přirozené. Během dospívání však lidé zapomenou, jak správně dýchat. Nejdříve se soustředíte na to, jak dýcháte právě nyní. Pravděpodobně se vám zvedá hrud' a ramena se příliš posouvají vzad. Takto můžete dýchat pouze mělce, vaše plíce se plní vzduchem jen z poloviny a dodávají vám tak pouze polovinu energie. Při dýchání zhluboka se do těla dostává velké množství kyslíku. Naučit se ovládat svůj dech je základní podmínkou pro výcvik a ovládání mysli.

Choroby jako astma a bronchitida se často vyskytují, pokud stresové faktory zasáhnou dýchací ústrojí. Zpomalené a prohloubené dýchání ve stejnoměrném rytmu působí na nervovou soustavu jako přirozený utišující prostředek. Zvětšování kapacity plic také pomáhá odstranit únavu a zvětšený tlak, jež jsou důsledkem dýchacích poruch. Když se lidé bojí nebo panikaří, jejich tepová i dechová frekvence je povrchní, někteří lidé lapají po dechu. Jógové cvičení jim pomůže zbavit se napětí, naučí člověka ovládat svůj dechový rytmus a snížit tak stres. Zakusí tak pocit harmonie a vnitřního klidu.

1.4.2 Jóga a strava

Otázka vhodné životosprávy je pro člověka životně důležitá, a má tedy zásadní význam samozřejmě i v jógické praxi. Odedávna je součástí životních pravidel jógina, také úprava jeho diety co do množství i co do obsahu.

Správný jogín nejí ani příliš mnoho, ani příliš málo. Měli bychom se své nesprávné představy o jogínech zbavit. Zapomeňme na pohled vyhublého jogína na prkně, z něhož trčí hřebíky. Každý by měl jíst v souladu se svou konstitucí. Ale i způsob práce, věk, těhotenství, doba relativního klidu nebo nemoc, by měly být při stravování brány v úvahu.

Výrobky z masa nejsou pro jógovou dietu vhodné. Vyvolávají příliš mnoho vášně a nevědomosti, a proto jsou z hlediska jógy psychopatologické. To znamená, že mají negativní účinky na psychické zdraví. Jestliže se však živíme bezmasou stravou, musíme nutně dbát o to, abychom do sebe dostali každý den dostatečné množství proteinů ve formě luštěnin nebo mléčných produktů. Již tisíce let je základní potravinou obilí. Konzumujeme-li pouze zeleninu a různé saláty, rozhodně nám to ke zdravému způsobu života a udržení zdraví nestačí. Měli bychom se informovat, jak se živí kultury, které nejedí maso nebo si zjistit způsob výživy ve střední Evropě v devatenáctém století. V dřívějších dobách neexistovala žádná průmyslově vyráběná strava a čočka a fazole prakticky nahrazovaly maso. Teprve s blahobytem vzrostla konzumace masa.

Pochopitelně, že již samo indické podnebí vede k určitým odlišnostem ve stravování, proto nemůžeme přebírat všechny jógové zásady životosprávy. Je však překvapivé, jak mnoho z těchto zásad se kryje s požadavky moderní zdravotvědy, pokud jde o racionální výživu.

Nesprávný způsob života a výživy způsobuje velké zdravotní škody v organismu – rychlejší stárnutí, větší sklon k nemocem, zmenšení pocitu svěžesti a radosti, malátnost, nechut' k práci, pohybu i myšlení a někdy i deprese a úzkostné stavy, v neposlední řadě i deformaci postavy otylostí.

Zkušenosti učí, že správná vegetářská strava zlepšuje trávení, pročišťuje tělo, které je pak odolnější proti různým onemocněním, působí na uklidnění nervů, zostřuje smysly, a zlepšuje náladu (K. Werner, 1968).

Člověk chce radost a prožitky dovést až k samému vrcholu, a tak se snaží pomocí nejrůznějších přísad zachovat potravinám co nejdéle jejich chuť. Avšak nadměrné užívání těchto přísad může vést k tomu, že člověk zcela ztrácí měřítko pro množství, a přestože má nadbytek potravy, organismus trpí nedostatkem. Hotové pokrmy, rychlé občerstvení a podobně se sice těší v současné době velké oblibě, avšak těmto potravinám chybí život (vitální energie). A tady nalézáme souvislost mezi výživou a pocitem štěstí. Klíčem k tajemství je vyzařování přirozených potravin.

V teorii jógy se dozvíme, že přírodní, nerafinované potraviny obsahují mnohem více energie (prány), kterou však z potravy získáme pouze po velmi důkladném rozžvýkání. „Prána“ je neviditelná životní energie, vyzařování potravy, vzduchu a vůbec všeho živého. Z ní pramení přirozená síla způsobující radost ze života, kterou bychom všichni měli pociťovat (U. Summová, 1997).

Uvědomíme-li si, kolik lidí se živí převážně průmyslově zpracovanými potravinami, začneme chápat, proč je na světě tolik nešťastných, agresivních a nemocných lidí (U. Summová, 1997).

Aby člověk mohl prožít šťastný a plnohodnotný život, potřebuje zdravé, uvolněné, bdělé, vitální a vskutku živé tělo. Teprve tehdy se může rozvinout životní energie, která nám otevírá cestu k větší duchovní svobodě, spokojenosti a moudrosti.

Naše tělo musí každý den překonat množství překážek: špatná výživa, nedostatek pohybu, nedostatečný přívod kyslíku, stres a rychlé životní tempo jsou zátěží stejně jako alkohol, nikotin, a další návykové látky. Tělo může být zdravé a výkonné pouze tehdy, pokud o něj pečujeme a hýčkáme je.

Mnozí lidé stále nevidí souvislost mezi zdravím a výživou. Avšak právě výživa zajišťuje pomocí živin, vitamínů, minerálních látek, stopových prvků a enzymů, které jsou v ní obsaženy, vývoj tělesné i duševní stránky člověka a stará se, aby obě tyto složky fungovaly. Je tedy mylné se domnívat, že budeme neustále kráčet životem v plném zdraví a s radostí ze života, pokud bez rozmyslu sníme vše, co nás napadne (U. Summová, 1997).

A proto by výběr plnohodnotných potravin by měl vypadat následovně: množství zeleniny, zeleninové saláty, ovoce, ryby, brambory a výrobky z celých zrn, ke zjemnění a ochucení v malém množství mléko a mléčné výrobky, semena, jádra, ořechy a zastudena lisované rostlinné oleje. Mimoto bychom měli dávat přednost sezónním potravinám pocházejícím z oblasti, v níž žijeme.

Já osobně si myslím, že člověk by měl jíst vše, na co má chuť - ale v přiměřené míře. Sám organismus si totiž řekne, co mu vlastně chybí. Bohužel již od druhé poloviny minulého století dominuje využívání všeho umělého, vyrobeného na bázi vysoce rozvinuté průmyslové chemie. Lidé se stále ve svém denním životě setkávají stále více s předměty vyrobenými z materiálů, které se v přírodě nevyskytují. Tedy s materiály i pro lidský organismus nepřirozenými. Ale nejen to. Lidé žijí v prostředí, při jehož tvorbě jsou tyto materiály, živému organismu cizí, používány ve zcela nepřirozených konstrukcích, ve vnitřním vybavení, kde tvoří rovněž podstatnou část.

- Kvalitní výživa zvyšuje výkonnost.
- Tvrdě trénující sportovec musí pamatovat na to, že to, co sní po náročném tréninku nebo závodě, ovlivní rychlost následné regenerace.

- Pro odpovědného sportovce je výběr jídla po výkonu stejně důležitý jako před výkonem
- Rozumným výběrem potravin a tekutin významně zrychlíme regeneraci, a tím se lépe připravíme na další zatížení

1.4.3 Jóga, pohybový aparát

Tělesný pohyb na čerstvém vzduchu je dalším klíčem ke zdraví a dobré náladě. Přitom je velmi důležitý kyslík. Pohybem a s ním spojeným intenzivním dýcháním je celý organismus intenzivněji zásobován krví více obohacenou kyslíkem. A především náš mozek je závislý na dostatečném přívodu kyslíku. Zvláště v dnešní době, kdy má mnoho lidí sedavé zaměstnání, bývá tělesný pohyb často zanedbáván. Následkem toho může časem dojít k srdečním a oběhovým potížím. Kromě toho lymfatický systém mnohem obtížněji vylučuje z organismu odpadní látky. Lymfatický systém totiž nemá žádnou pumpu, jakou je srdce pro krevní oběh, která by lymfu poháněla lymfatickými kanály. To se děje téměř výhradně přenášením pohybu svalů sousedících s lymfatickým systémem. Pokud se tedy málo pohybujeme, nemůže lymfatický systém dostatečně plnit svou úlohu. Pohyb má smysl vždycky, pokud však není provozován pouze se zarytou ctižádostí. Každé tělesné cvičení by mělo podporovat tělesné i duševní funkce vlastního těla a stupňovat pocit dobré pohody a rozhodně bychom neměli mít pocit, že cvičíme z donucení.

Jóga se zcela liší od jiných druhů cvičení. Předně je nesoutěživá. Účelem jógy je porozumět sobě prostřednictvím jógové praxe a pomalu a cílevědomě dosahovat pružnosti. Je to protiklad filozofie „výsledky musí bolet“. Půvabné, plynulé pohyby na místo nevhodného přepínání, vytváření rovnováhy a síly mysli, těla a ducha. Navíc již po několika dnech cvičení jógy se svalstvo začíná uvolňovat a také klouby jsou pohyblivější – bez ohledu na to, jak jsme staří, silní a ztuhlí. V józe jde mimo jiné také o to, osvobodit se od všech zátěží, křečovitosti a napětí a znovu nastolit jednotu tělesné a duševní stránky člověka. Dnes již víme, že mnohé civilizační nemoci jsou způsobeny nadměrnými požadavky na psychiku člověka. Nejnebezpečnější pro nás jsou ty vlivy, které pramení z vlastního nepříznivého duševního života. Neklidná duše nevědomě způsobuje nebezpečnou nervozitu a příkazy „vnitřních tyranů“ současně ještě snižují obranné schopnosti organismu proti nemocem.

Účelem není vytvářet svaly, ale svalový tonus. V jógových ásanách jsou svaly podélně protahovány. Z buněk se uvolňuje tuk a cvičení společně se správným

protaháním a správnými dýchacími technikami. Procvičováním těla a hlubokou koncentrací na dýchání vytváří jóga trvalý a opravdový smysl pro harmonii těla a mysli. Jóga je nádherná cesta, jak se naučit relaxovat. Fyzické techniky vytvářejí zklidnění a koncentrace, která se rozšiřuje z těla hluboko do mysli, účinně redukuje stres na všech úrovních (V. Lalvani, 1998).

Jemné pohyby a důkladné protažení, józe vlastní, zlepšují krevní oběh a uvolňují ztuhlé svalstvo. Rotace a úklony uvolňují toxiny, které se tvoří ve stresových situacích, a dýchání zhluboka uvolňuje nervovou soustavu a zvyšuje hladinu kyslíku i přísun krve do orgánů. Pročišťování krevního oběhu omlazuje každou buňku v těle, a zvyšuje tak jeho energetické úrovně (V. Lalvani, 1998).

Jóga používá nejrůznějších cviků, které působí na všechny oblasti těla. Na rozdíl od běžné gymnastiky se cvičení provádějí v pomalém rytmu, s opatrným stupňováním rozsahu pohybu. Hlavní pozornost je zaměřena na rozvoj pohyblivosti celé páteře. Cvičení zlepšuje místní krevní oběh, zvyšují pohyblivost a pružnost páteře i jednotlivých kloubů. Velká péče se věnuje také nácviku správného dýchání – zejména bráničního. Speciální cviky břišního svalstva posilují břišní lis, působí jako masáž vnitřních orgánů a zlepšuje současně celkový i místní krevní oběh (K. Werner, 1968).

Cílem cvičení je naučit se utiřit nervy a zklidnit nervovou soustavu. Stres se usazuje v těle a naší snahou je jemně uvolnit napjaté svaly pomocí soustavy plynulých cvičení. Stres může způsobit ztuhlost, hlavně v oblasti krku, ramen, a dolní části zad, což má za následek špatné držení těla. Napětí a stres jsou v těle zadržovány nevědomě a v momentě, kdy si lidé uvědomí svůj tělesný stav, instinktivně se snaží uvolnit a znovu získat rovnováhu, protože to je přirozený stav člověka. Jóga je ideálním způsobem, jak se uvolnit, protože vás naučí, jak se uzavřít před okolním světem, ponořit se do hlubin svého vědomí a najít tak trvalý vnitřní klid. Důkladné uvolnění osvěžuje nervová zakončení a vaše nervová soustava může lépe pracovat. Cílem cvičení je uvolnit napětí ve specifických svalových skupinách.

1.4.4 Jógou proti disharmonii

Jógu můžeme pojmut i jako starobyrou soustavu pohybů, vzniklou před více než dvěma tisíci lety. Tím nejdůležitějším je snaha sjednotit celý systém lidského organismu pomocí dýchacích technik, nenáročných cviků a ovládnutí mysli. Kombinace těchto činností přináší vnitřní klid a vyrovnanost, silně ovlivňující tělo i

ducha. Výsledkem je pocit míru a harmonie, který se odráží ve způsobu myšlení a v reakcích na určité situace. Pokud se cítíte uvolněně a ovládáte své myšlenky a city, jste schopni lépe se vyrovnat i s těmi nejtěžšími problémy.

1.4.5 Jóga a spánek

Proč spíme? Nejlepší odpověď doposud je: abychom nebyli ospalí. Vedle denní ospalosti je špatný spánek spojen i se špatným zdravím. Pohledů na spánek a sny je mnoho a mezi jednotlivými kulturami se liší, nicméně mezi nimi panuje povšechná shoda v tom, že zdravý spánek je integrální součástí zdravého života. Téměř všichni považujeme spánek pouze za období odpočinku rozdělující aktivity našeho života. Den máme ohraničen ulehnutím do postele, kdy, pokud spíme dobře, zapomínáme na starosti a radosti, které nám přinesl, a vstáváme osvěženi a připraveni opět při smyslech pokračovat v naší existenci. Je pravda, že lidé, kteří nespí dobře, to většinou sdělí druhé osobě, ale to tím, že to vnímají jako nepřírozené, frustrující a stresující, než jako důvod k hrdosti. Dnešní svět kolem nás je ideálnímu světu vzdálen a nepříznivé faktory, jako jsou stres, střídání směn, nemoc a nadměrný hluk způsobují, že se mnoha lidem pravidelně nedostává tolik spánku, kolik by potřebovali.

Moderní životní styl je často více než přírodními rytmy ovládan potřebou vydělávání peněz, což se mnohdy odráží na našem spánkovém režimu a konečném dopadu na naše zdraví. Čtyřicetihodinové výrobní programy, cestování po celém světě a pořádání večírků do ranních hodin jsou faktory narušující biologické rytmy a spánkový režim. Četné studie ukázaly, že narušení obvyklých spánkových stereotypů může mít neblahý vliv jak na zdraví tělesné, tak i duševní.

Odhaduje se, že 80 až 90 procent lidí s psychologickými problémy jako jsou úzkost a deprese, má rovněž problémy se spánkem. Úzkost způsobuje napětí a vytváří v těle podmínky, které jsou se spánkem špatně slučitelné. Často bývá úzkost pouze dočasný problém způsobený zkouškami, přijímacím pohovorem do zaměstnání nebo jinou mimořádně stresující událostí a po odstranění této příčiny pomine. Mezi nejběžnější příčiny bdění patří tedy úzkost, hněv a stres. Ke kontrole nad každodenní úzkostí mohou být přínosné antistresové a relaxační techniky.

Spánek je konečným výsledkem procesu postupného uvolňování. Vyhrazení si času na přípravu ke spánku nás vede do správného předspánkového rozpoložení a usnadní nám postupný přechod ode dne naplněného aktivitou, stresem a stimulací ke klidnému a uvolněnému večeru.

Každý z nás má své vlastní předspánkové stereotypy (např. cvičení jógy) . Pokud člověk má takové, po kterých se dobře usíná, potom je dobré se jich držet. Lidé se spánkovými problémy však velmi často žádnou dobře rozpoznatelnou rutinu před spaním neprovádí nebo provádí takovou, která nemá požadovaný efekt.

Uvolnění se je pro klidný spánek zásadním způsobem důležité a je mnoho způsobů, jakými je lze dosáhnout. Relaxace nemá nic společného se zhroucením se po obrovském jídle do křesla před televizi. Většina forem relaxačních cvičení zahrnuje práci s naší myslí a tělem umožňující uvolnění napětí. Bylo prokázáno, že nenásilné formy cvičení jako je jóga, uvolňují svalové napětí a duševní stres. Jóga nám může dávat energii, ale mírně protahovací cviky vytvářející relaxační poslušnost k podpoře spánku. Plynulé pohyby pomáhají zmírnit úzkost, stres a emocionální strádání, které způsobuje nespavost. Pochopitelně, že naučit se tyto správné cviky je možné pomocí odborné literatury a návštěvou odborných kurzů, kde by mělo být vše řádně vysvětleno a předvedeno. Jóga je metodou pouze přírodní, u které se prokázalo, že je účinná v léčbě spánkových poruch a že má všeobecně pozitivní dopad na naše zdraví, a to bez vedlejších účinků. Využití této přírodní metody v kombinaci se zlepšením našeho životního stylu může samo o sobě vést ke zlepšení spánku bez jakékoli další pomoci.

Jóga představuje zázračnou léčbu. Někteří lidé pocítí okamžité zlepšení svého spánkového problému, u jiných se jedná o postupný proces uzdravování. Žádná terapie nedokáže vykompenzovat škodlivé účinky špatné výživy, příliš mnoha cigaret, příliš mnoha alkoholu, nedostatek tělesné aktivity a nedostatečné kontroly nad stresem. Takže současně s tím, jak se budem snažit zmírnit svůj okamžitý problém, je nutné přehodnotit svůj životní styl.

Při cvičení jógy je zapotřebí cvičit jednoduché protahovací a relaxační cviky uzpůsobené tak, aby vyhovovaly našemu zdravotnímu stavu a fyzické kondici, mohou zvýšit naši ohebnost, umocnit naši fyzickou a duševní relaxaci a zlepšit kvalitu spánku. Pravidelné, každodenní vykonávání těchto jednoduchých cviků nám umožní uléhat bez napětí a s čistou a uvolněnou myslí.

1.4.6 Jóga a koncentrace

Dalšími aspekty jógy jsou techniky představování si a meditace, které pomáhají cvičit mysl a soustředit se. Meditací se člověk přibližuje svému vyššímu já a zároveň si uvědomuje vnitřní pravdu. Každý z nás se rodí s nemalou schopností intuice,

postupně však tento dar ztrácí vlivem světských rozptýlení a povinností. Meditace napomáhá obnovení víry v sebe sama a ve své vyšší vědomí, učí nás spoléhat na sebe a nacházet ta pravá řešení problémů. Ačkoliv existuje pět různých škol jógy, všechny se soustřeďují na učení o hledání duchovního osvícení skrze sjednocení těla a duše. Meditace je vyspělá technika, jež vám pomůže dosáhnout tohoto cíle, a pokud se jí oddáte, povede vás po cestě k veliké moudrosti a porozumění vesmíru a jeho zákonům (V. Lalvani, 1998).

Meditace je schopnost uspořádat a soustředit svou mysl. Vládu nad myslí získáme pomocí jógových meditací, protože ty nás v první fázi učí soustředit se na jednu věc, v té druhé pak uklidnit svou mysl. Mohou také podstatně zmírnit psychická zhroucení zaviněná stresem. Skrze meditaci může člověk objektivně pozorovat symptomy a reakce a změnit tak postoj ke svým obtížím. Meditací dosáhnete harmonie, znovu získáte pocit vyrovnanosti. Žák jógy může meditaci využít k praktickým účelům, nebo se ponořit do hlubin svého vědomí a objevovat univerzální pravdu a duchovní blaženost. Začneme s dýchacími cvičeními na uklidnění mysli, protože dýchání zhluboka působí jako přirozený utišující prostředek. Medituje se vždy vsedě, aby páteř zůstala vzpřímená. Pravou pozicí je lotosová pozice, protože se v ní kostrč téměř dotýká podlahy, a umožňuje tak energii volně plynout energetickými centry v těle až ke korunní čakře v hlavě a spojit se tak s kosmickou energií. Představování si je další metoda, jak si vycvičit mysl pro meditaci. Začněte si představovat tak, že se posadíte a budete myslet na nějaký hezký zážitek z přírody. Pozorujte své okolí, pocity a reakce, aby se vám netoulala mysl.

Pro lidi trpící stresem je často problém soustředit se na určitou věc i pro velice krátkou dobu. Jejich myšlenky jsou často zmatené a protichůdné. Rovnovážná cvičení zlepšují schopnost koncentrace. Soustředění, které je potřeba, aby člověk mohl stát na jedné noze, pomáhá vytlačit zneklidňující nebo negativní myšlenky z mysli. Z počátku se vám tato cvičení mohou zdát obtížná a budete si myslet, že nedokážete udržet rovnováhu na jedné noze - pokud ovšem vytrváte brzy dosáhnete cíle.

Př. relaxačního cvičení (meditace): Ánanda ásana

Základní pozice: leh na zádech

Koncentrace: na celé tělo

Dýchání: normální dech

Výdrž: 2-5 minut



Provedení: Lehněte si pohodlně na záda. Nohy jsou mírně od sebe, paže leží volně podél těla, dlaněmi vzhůru. Hlavu nebo kolena si případně můžete podložit polštářem. Zavřete oči a uvolněte oční víčka. Vnímejte celé tělo – od špiček prstů u nohou až k temeni hlavy. Postupně, krok za krokem, zaměřujte svou pozornost na jednotlivé části těla a vědomě je uvolňujte, až bude nakonec uvolněné celé tělo. Prožívejte pocit vnitřního klidu a míru.

Účinky: Tělesné uvolnění navozuje i uvolnění duševní. Uvolnění je důležitým předpokladem pro správné provádění jógových cvičení a pro jejich účinnost. Proto se ánanda ásana provádí vždy na začátku a na konci každé cvičení jednotky a je-li zapotřebí i mezi jednotlivými cviky.

1.4.7 Jóga a regenerace

Regenerace

Mnoho sportovců se bojí před závodem trénovat méně, protože se obávají ztráty sportovní formy. Pokud vám toto tvrzení zní povědomě, pak si zapamatujte, že odpočinek naopak zvyšuje výkonnost. Odpočinkem neztratíte zdatnost, ale získáte sílu a vytrvalost díky lépe energeticky zásobeným svalům.

Odpočinkové dny jsou velmi důležitou součástí tréninkového programu, protože unavené svalstvo potřebuje čas na zotavení drobných zranění, které se objeví po náročném tréninku, a také na doplnění zásob glykogenu. Sportovci podceňující význam dostatečného odpočinku, trénují zarytě den za dnem, si zakládají na vážnější problémy, jako je větší zranění, vleklé vyčerpání a neustálá únava a snížená výkonnost. Titiž sportovci často hledají pomoc v doplňkové výživě vitaminů, speciálních sportovních potravin a nápojů a různých jiných podpůrných prostředků, od nichž si slibují zvýšení energie a výkonnosti.

Čas je důležitou součástí regeneračního procesu, uzdravování a doplnění energie. Pro úplné doplnění zásob glykogenu svaly potřebují až dva dny odpočinku a vysokosacharidovou výživu. Bez odpovídajícího odpočinku není možné kvalitně trénovat. Obvykle jsou svaly nejbolestnější druhý den po namáhavém výkonu poškozujícím svalovou tkáň. Pokud bolest přetrvává, je třeba problém konzultovat s lékařem – specialistou na sportovní medicínu. Samozřejmě že je vhodné jíst rozmanitou, plnohodnotnou stravu bohatou na vitaminy, minerály a bílkoviny, které urychlují zotavovací proces.

Sportovci, kteří ignorují potřebu odpočinku, většinou mají tendenci se přetrénovat před nejdůležitějšími závody. Mnoho sportovců trénuje 2-3 hodiny denně v domněnce, že tím zvýší svou výkonnost. To je ovšem dost nepravděpodobné. Výzkum ukazuje, že výkony sportovců trénujících 90 minut denně byly stejné jako sportovců trénujících 2 krát 90 minut denně. Trénink orientovaný na kvalitu je lepší než trénink zaměřený na kvantitu. Nepodceňovat význam odpočinku (N. Clarková, 2000).

Strečink:

Strečink je důležitou součástí každého kvalitního tréninkového procesu sportovce, od špičkových vrcholových závodníků, až po sportovce kondiční.

Strečink je určitý proces, který pozitivně ovlivňuje organismus v několika úrovních:

- především zvyšuje flexibilitu (rozsah pohyblivosti, pružnost) organismu
- snižuje nebezpečí úrazů (např. podvrtnutí kotníků, natažení svalů)
- napomáhá celkové fyzické i psychické relaxaci, snižuje svalovou bolestivost
- může zvýšit pohybové vnímání jedince
- urychluje svalovou regeneraci a napětí
- jsou prokázány pozitivní účinky na snížení bolestivé menstruace u sportovkyň

Strečink je tedy do tréninku zařazován nejen na jeho začátku (zahřátí a zapracování organismu), ale i v průběhu tréninkové činnosti (na optimalizování koncentrace, nebo ještě vyšší flexibilitu pro určité činnosti) a také na závěr tréninku (urychlení regenerace do dalšího tréninku).

Bohužel většinou slova trenérů nepadají na úrodnou půdu a mnoho sportovců strečink pokládá za něco, co je zdržuje od pořádného tréninku. Ovšem k jejich smůle až do prvního vážnějšího zranění. Proto je na místě ze strany trenérů důsledná kontrola. Strečink po každém tréninku prodlužuje dobu vrcholných sportovních výkonů a především u mladistvých kompenzuje negativní dopad na vývoj organismu. Strečink je součástí jógových cvičebních programů.

Odpočinek

- je velmi důležitou součástí tréninkového programu
- odpočinek je pro optimální výkonnost nezbytný
- urychlí regeneraci, sníží riziko zranění a kladně ovlivňuje budoucí výkonnost
- čas je důležitou součástí regeneračního procesu, uzdravování a doplnění energie

- pro úplné doplnění zásob glykogenu svaly potřebují až dva dny odpočinku a vysokosacharidovou výživu
- obvykle jsou svaly nejbolestivější druhý den po namáhavém výkonu poškozujícím svalovou tkáň

Relaxace a její využití

- Samostatně. Řada lidí je takto schopna mírnit únavu, vyčerpání, úzkosti i deprese.
- K navození spánku. Kdo umí relaxaci dobře z paměti, může ji používat k navozování spánku. Relaxaci před spaním neukončuje, ale pokračuje ve sledování dechu neomezeně dlouho. Do spánku se nemusí nijak nutit. Stav relaxace sám o sobě poskytuje jeho tělu i psychice potřebný odpočinek.
- Ve spojení s dalšími cviky jógy nebo tělesným cvičením. Krátkou relaxací se často série cviků zahajuje (hlavně když se někdo cítí unavený). Krátkou relaxaci také vkládáme mezi obtížnější cviky a důkladnou relaxací se tělesné cviky jógy ukončují. Ještě poznámka: Relaxace po předchozím tělesném cvičení (i třeba běh, delší procházka, plavání apod.) bývá snazší, než kdyby člověk před tím necvičil.

Každý člověk si přeje žít v souladu se sebou samým i s prostředím, které jej obklopuje. Dnešní doba ovšem v mnoha oblastech života klade stále vyšší fyzické i psychické nároky, a tak stále více lidí trpí tělesným i psychickým napětím, jehož projevem je stres, nervozita, nespavost, a to vše má svůj dopad i na pohybový aparát. Proto v současné době mají čím dál tím větší význam metody a techniky, které slouží k získání a zlepšení zdraví a k obnově tělesné, duševní i duchovní harmonie. A právě systém „Jóga v denním životě“ ukazuje, jak si člověk může sám pomoci.

Regeneraci dělíme na:

- pasivní (každý organismus má přirozenou schopnost regenerovat)
- aktivní (urychlující prostředky, které má věda k dispozici)

Hierarchie přístupů k boji proti prevenci či stresu samotnému:

1. aktivní pravidelný fyzický trénink
2. aktivní relaxační a meditační cvičení
3. pasivní relaxace s použitím přístrojů
4. medikamenty a léky ovlivňující naše vnímání stresorů

Komu je relaxace určena:

- mohou jí využívat všichni (je doporučována především jako doplněk v boji proti stresu)
- pasivní relaxace je vhodná pro jedince, kteří nejsou schopni zvolit za protistresový prostředek aktivní pohyb (lidé s postižením, zraněním nebo nemocemi)

Zásady relaxace a autoregulačních cvičení:

- nerušený klid
- dostatečné soustředění

Autogenní trénink obsahuje šest základních cviků:

1. pocit tíže – uvolnění kosterních svalů

- po celkovém psychickém zklidnění se zaměříme na určitou oblast s navozením sugestivního pocitu tíže (např. má levá paže je těžká)

2. pocit tepla – vasodilatace

- vysíláme signál „má levá paže je teplá“
- toto cvičení není sugestivní, bylo zjištěno, že kožní teplota vnímané končetiny je až o 1°C vyšší než druhá končetina
- obě cvičení je třeba po 1 – 2 minutách odvolat napnutím svalů a hlubokým dýcháním, chceme-li navodit stav plné bdělosti

3. regulace srdeční činnosti

- soustředíme se na puls

4. koncentrace na dýchání

- povel neformulujeme subjektivně (např. „Dýchám pravidelně“ atd.)

5. koncentrace na břišní orgány – nepřímá regulace vnitřních orgánů

- cvik napomáhá prokrvení v této oblasti

6. koncentrace na oblast hlavy

- dojde k ochlazení čela a pocitu přítomnosti chladného obkladu

Meditace:

- cílem je osvobodit mysl od všech rušivých elementů ve stavu dokonalého uvolnění, ale současně při plné bdělosti
- během meditace dochází v mozku a v těle k řadě změn
- mozek vykazuje jinou kvalitu elektrických vln
- srdeční tep a dýchání se může zpomalit ještě více než ve spánku
- opakované slovo nebo fráze se nazývá mantra

MOTTO

Nežijeme proto, abychom jedli – jíme proto abychom žili

Nesportujeme proto, abychom mohli více jíst a pít

Sportujeme proto, abychom si upevnili zdraví a měli radost ze života, ne proto abychom se fyzicky zničili

1.4.8 Cviky jógy proti stresu

Cvičení proti stresu fungují všechny pozice nazvané v systému „jógy v denním životě“ SARVA HITTA ĀSĀNY (sarva = všechno, hita = prospívající, āsāna = pozice), neboli pozice prospívající všem. K těmto polohám řadíme cvičení z 1. dílu systému, celkem můžeme doporučit cca 50 pozic. Z nich nyní uvádím především pozice relaxační.:

1. Pozice blaženosti

Základní pozice: leh na zádech nebo na břiše

Koncentrace: na celé tělo

Dýchání: normální dech

Výdrž: 2-5 minut



Provedení: Lehněte si pohodlně na záda nebo na břicho (odborníci přes Jógu tvrdí, že u cviků proti stresu je účinnější poloha na břiše). Nohy jsou mírně od sebe, paže leží volně podél těla, dlaněmi k podložce. Hlavu si můžete podložit polštářem. Zavřete oči a uvolněte oční víčka. Vnímejte celé tělo – od špiček prstů u nohou až k temeni hlavy. Postupně, krok za krokem, zaměřujte svou pozornost na jednotlivé části těla a vědomě je uvolňujte, až bude nakonec uvolněné celé tělo. Prožívejte pocit vnitřního klidu a míru.

Účinky: Tělesné uvolnění navozuje i uvolnění duševní. Uvolnění je důležitým předpokladem pro správné provádění jógových cvičení a pro jejich účinnost. Proto se pozice blaženosti provádí vždy na začátku a na konci každé cvičení jednotky a je-li zapotřebí i mezi jednotlivými cviky.

2. Návlek břišního dechu

Základní pozice: leh na zádech

Koncentrace: na břišní dech

Dýchání: prohloubené a uvolněné

Počet opakování: 10x nadechnou a vydechnout



Provedení: Lehněte si na záda, uvolněte se a položte si jednu ruku na břicho. Vnímejte, jak se ruka na břiše s nádechem zvedá a s výdechem zase klesá. Pozorujte, jak se s rostoucím uvolněním dechové pohyby pozvolna zpomalují a zvláště výdech se prodlužuje. Položte paži opět podél těla a sledujte normální dech.

Účinky: Vědomé břišní dýchání vede k tělesnému a duševnímu uvolnění. Dochází při něm ke zlepšení krevního oběhu v celém těle a k povzbuzení látkové výměny.

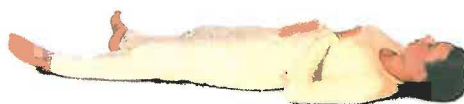
3. Dechové cvičení

Základní pozice: leh na zádech

Koncentrace: na dech

Dýchání: normální dech

Výdrž: 2-5 minut



Provedení: Lehněte si pohodlně na záda. Chodidla jsou uvolněná, špičky směřují do stran, paže leží volně podél těla, dlaněmi vzhůru. Oči jsou zavřené a víčka uvolněná. Nyní si položte jednu dlaň na břicho a druhou na hrudník. Vnímejte, jak se s nádechem lehce zvedá nejprve břicho a potom hrudník. S výdechem pociťujte, jak klesá nejdříve hrudník a potom břicho. Klidně uvolněně 10x nadechněte a vydechněte. Pozorujte jak se dech s rostoucím uvolněním pozvolna zpomaluje a zvláště výdech se prodlužuje. Položte ruce opět podél těla. Zůstaňte ještě 1-2 minuty volně ležet a vnímejte svůj normální dech.

Účinky: Cvičení prohlubuje dech a vede k tělesnému a duševnímu uvolnění, zklidňuje a osvěžuje celé tělo.

4. Uvolnění v tygří poloze

Základní pozice: leh na břiše

Koncentrace: na celé tělo

Dýchání: normální dech

Výdrž: přibližně ½ minuty na každé straně



Provedení: Lehněte si na břicho. Otočte tělo mírně do lehu na levém boku, skrčte levou paži pod hlavu a položte si levou tvář na levé předloktí. Levý loket směřuje vzhůru. Skrčte pravou paži a pravou ruku si položte na hřbet levé ruky, pravý loket směřuje směrem dolů. Skrčte únožmo pravou tak, že pravé koleno sunete směrem vzhůru, až se dotkne pravého lokte. Levá noha zůstává natažena. Cítíte-li příliš velké napětí v levém rameni, můžete si levou paži položit za tělem na podložku. Totéž

proved'te i po chvíli na druhou stranu. Hlava teď leží na pokrčené pravé paži, pravá noha zůstává natažená a levé koleno se dotýká levého lokte.

Účinky: Cvičení uvolňuje tělo i mysl a prohlubuje dech především v oblasti zad. Uvolňuje celou páteř, zejména její bederní část.

Z ásan ostatních pokročilejších dílů, mohu doporučit pro zklidnění a harmonizaci nervového systému:

1. Předpažování

Základní pozice: stoj

Koncentrace: na dech

Dýchání: v souladu s pohybem

Počet opakování: 5x

Provedení: Postavte se do mírného stoje rozkročného. –

S nádechem předpažte. – S výdechem vraťte paže zpět.

Proved'te 5x a přejděte do výchozí polohy.

Účinky: Cvičení celkově uklidňuje. Prohlubuje a harmonizuje dýchání. Je vhodné při chronických dechových potížích, astmatu a poruchách srdeční činnosti.



2. Šašanka ásana – zajíc

Základní pozice: vadžra ásana

Koncentrace: na celé tělo

Dýchání: v souladu s pohybem, normální dech v pozici

Počet opakování: 1-3x



Provedení: Posad'te se do vadžra ásany a položte ruce na kolena.

Trup je vzpřímený a uvolněný. – S nádechem vzpažte. –

S výdechem se s rovnými zády a

nataženými pažemi předkloňte,

až se paže i čelo dotknou

podložky. Pohyb vychází z kyčlí.



Hýždě zůstávají na patách. – Dýchejte normálně a zůstaňte chvíli

v této pozici. Uvolněte přitom celé tělo, zvláště ramena, šíji a záda. S nádechem přejděte s rovnými zády zpět do vadžra ásany se vzpažením. Trup, hlava i paže jsou

po celou dobu pohybu v jedné přímce. – S výdechem se vraťte do výchozí polohy. Cvičení proveďte celkem 3x. Při posledním provedení setrvejte v předklonu trochu déle a vědomě vnímejte účinek dýchání na oblast páteře.

Účinky: Cvičení zlepšuje prokrvení hlavy, a proto pozitivně působí na oči, svaly obličeje a činnost mozku. Pomáhá proti únavě, nervozitě a depresím. Má uklidňující účinek a zvyšuje schopnost koncentrace. V této pozici se mohou celá záda velmi dobře uvolnit. Prohlubuje se dýchání do zad. Břišní dech působí jako jemná masáž na trávicí orgány. Odstraňuje zácpu. Může sloužit jako účinná relaxační poloha.

Pozor: Při vysokém krevním tlaku, zvýšeném nitroočním tlaku a při závratích se ásana nemá provádět.



3. Hasta utthána ásana – křížení paží nad hlavou

Základní pozice: stoj

Koncentrace: na ramena a hrudník

Dýchání: v souladu s pohybem

Počet opakování: 10x

Provedení: Postavte se do mírného stoje rozkročného, záda jsou rovná a uvolněná. –



S nádechem upažte. – S výdechem vzpažte a překřížte paže nad hlavou. – S nádechem se vraťte do upažení. – S výdechem přejdou paže do připažení. Celé cvičení opakujte 10x a pak se vraťte do výchozí polohy.



Účinky: Cvičení je dobré především pro ty, kteří mají sedavé zaměstnání, neboť uvolňuje oblast ramen, protahuje svaly hrudníku a posiluje svalstvo zad. Kromě toho podporuje hluboké dýchání především do postranních oblastí hrudníků. Rytmičnost pohybu a dechu navozuje psychickou rovnováhu.



4. Vira ásana – hrdina

Základní pozice: vadžra ásana

Koncentrace: na celé tělo

Dýchání: normální dech

Počet opakování: 3x na každou stranu

Provedení: Posad'te se do vadžra ásany, ruce spočívají na stehnech, tělo je uvolněné. – Postavte levé chodidlo celou plochou na podložku vedle pravého kolena. Levým loktem se opřete o levé koleno a bradu položte na dlaně. Pravá ruka spočívá na pravém stehně. Pravé chodidlo opřete o bříska prstů, koleno zůstává na podložce. Váhu přesuňte na pravou patu. Soustřed'te se na pevný bod před sebou. – Dýchejte normálně a zůstaňte v této pozici tak dlouho, jak je vám to příjemné. Vraťte se do výchozí polohy. Cvičení zopakujte i na druhou stranu.



Účinky: Cvičení zvyšuje schopnost koncentrace. Má silně zklidňující účinek a zbavuje strachu. Posiluje přirozenou nožní klenbu.

Pozor: Po čerstvém zranění chodidla se cvičení nemá provádět.

5. Joga mudra – předklon v kleku sedmo

Základní pozice: vadžra ásana

Koncentrace: na uvolnění celého těla

Dýchání: v souladu s pohybem, normální dech v pozici

Počet opakování: 3x

Provedení: Posad'te se do vadžra ásany. Trup je vzpřímený, ruce spočívají na stehnech. Uvolněte celé tělo. – S nádechem vzpažte, pak dejte ruce za záda a uchopte pravou rukou levé zápěstí. – S výdechem se s rovnými zády předkloňte, až se čelo dotkne podložky. Pohyb vychází z kyčlí. Hýždě zůstávají na patách. – Dýchejte normálně, soustřed'te se na celé tělo a uvolňujte se. Zůstaňte v této pozici, dokud je



vám to příjemné. – S nádechem se pomalu vzpřimíte a současně vzpažte. – S výdechem se vraťte do výchozí polohy.

Účinky: Cvičení je účinná relaxační poloha.

Podporuje prokrvení hlavy, zlepšuje schopnost koncentrace a působí preventivně proti mozkové skleróze. Hluboký dech v poloze střídavě stlačuje a uvolňuje břicho, a tím důkladně prokrvuje a masíruje orgány v břišní dutině a podporuje jejich funkci.

Pozor: Při vysokém krevním tlaku nebo závratích se cvičení nemá provádět.



6. Éka pada pranáma ásana – pozdrav na jedné noze

Základní pozice: stoj

Koncentrace: na rovnováhu těla

Dýchání: normální dech

Výdrž: 1-3 minuty na každé noze

Provedení: Postavte se do stoje spatného, jste vzpřímení a uvolnění. Váha těla je rovnoměrně rozložená na obou chodidlech. Dýchejte normálně



a soustředíte se na vnímání celého těla.- Zaměřte se na nějaký pevný bod před sebou a pomalu přeneste váhu těla na levou nohu. Pravou nohu skrčte únožmo a položte chodidlo na vnitřní stranu levého stehna. Spojte poloze. – Pokud vám rovnováha nedělá potíže, můžete zavřít oči. – Pak se pomalu vraťte do výchozí polohy a proveďte cvičení



na druhé noze.

Účinky: Cvičení rozvíjí smysl pro rovnováhu, zlepšuje schopnost koncentrace a posiluje sebevědomí. Zklidňuje a harmonizuje mysl. Působí příznivě na kyčelní klouby a posiluje nohy.

7. Mrga ásana – srnka

Základní pozice: leh na břiše

Koncentrace: na celé tělo

Dýchání: normální dech

Výdrž: 2-3 minuty

Provedení: Položte se na břicho. Opřete se o lokty položte si bradu do dlaní. –



Dýchejte
normálně. Upřete
pohled na pevný
bod před sebou a
1 skrčujte pomalu a



uvolněně střídavě pravou a levou do zanožení.

Účinky: Cvičení velmi uvolňuje a harmonizuje tělo i mysl, má zvlášť příznivé a uklidňující účinky na páteř, kolenní a kyčelní klouby. Zklidňuje žaludek a střeva, prohlubuje dýchání a zlepšuje koncentraci. Má preventivní účinek proti ischiatickým potížím.

2. Cíle práce

Hlavním cílem mé diplomové práce je snaha dokázat, že i v dnešním moderním světě je možné se trochu zastavit, zamyslet nad svým tělem a myslí a něco pozitivního pro sebe udělat, pokusit se odbourat celodenní napětí, čili stres. Dalším cílem je zdůraznit význam cvičení jógy u začátečníků, mírně pokročilých, pokročilých, ale i potřeba cvičení u jedinců dosud necvičících. Dalším cílem je zdůraznění, že právě nesprávný dech, špatná strava, nedostatek odpočinku, nedostatek správného pohybu a prohlubující se disharmonie způsobují stres.

Výzkum rozčlením následujícím způsobem:

- a) člověk necvičící jógu a vliv jednotlivých stresujících faktorů na jeho život
- b) začátečník ve cvičení a vliv jednotlivých stresujících faktorů na jeho život
- c) mírně pokročilý cvičenec jógy a vliv jednotlivých stresujících faktorů na jeho život
- d) pokročilý cvičenec jógy a vliv jednotlivých stresujících faktorů na jeho život

3. Úkoly práce

- seznámení s teorií jógy z domácí a zahraniční literatury
- seznámení s jógou jako antistresovým systémem
- výběr cvičení proti stresu a jejich aplikace
- výběr sledovaného souboru cvičenců a výběr způsobu vyhodnocení
- pozorování sledovaných souborů
- průzkum sledovaných souborů
- zkoumání přínosů jógy pro naše tělo a mysl v dnešní moderní „uspěchané“ době

- vyhodnocení zjištěných výsledků a formulace do závěrů

Pracovní hypotézy:

- Domnívám se, že jóga je jedna ze sportovních aktivit, která může vhodně naplnit volný čas lidí, aniž by negativně ohrozila jejich zdravotní stav.
- Pravidelným cvičením lze zlepšit fyzický a psychický stav.
- Domnívám se, že kurzy jógy by byly vhodným prostředkem pro odbourání stresu v dnešní uspěchané době.

4. Metodika práce

1. Studium doporučené literatury a dalších odborných pramenů.
2. Kompletace podkladových materiálů
3. Formulace teoretických východisek
4. Výzkum (rozhovor, pozorování, dotazník) , ve kterém jsem se zaměřil na určité soubory, které jsem mezi sebou porovnával a vyhodnocoval. Do výzkumu byl použit dotazník od Dragomerické, E., Škoda, C. QOL-CZ., který byl v jistých bodech a vyhodnocení upraven za konzultace paní Ing. Věry Rojové a Doc.PhDr. Jaroslava Potměšila CSc., k účelům výzkumu.
5. Konzultace formou rozhovoru s vybranými experty.
6. Interpretace nalezených dat.

4.1 Charakteristika osob necvičících

Jedná se o osoby, kteří nikdy jógu necvičili a necvičí. Nejedná se o žádnou specifickou skupinu osob. Dotazované osoby jsou z různých měst v České republice, s různým vzděláním, v různém věkovém rozsahu. Muži ve věkovém průměru 28 let a ženy ve věkovém průměru 36 let.

4.2 Charakteristika cvičenců začátečníků

Jedná se o osoby, které v době mého výzkumu začínaly s navštěvováním kurzů jógy. V době mého výzkumu se rozhodli navštívit kurz jógy pouze ženy, a to ve věkovém rozsahu od 22 let do 59 let. Celkový věkový průměr 44 let. Tito byly po cca 6 měsících opět dotázány a výsledky zadokumentovány.

4.3 Charakteristika cvičenců mírně pokročilých

Jedná se osoby (návštěvníky kurzů), kteří pravidelně cvičí na kurzech, ale doma pravidelně necvičí. V této skupině jsou pouze ženy ve věkovém rozsahu od 13 let do 56 let, v celkovém věkovém průměru 43 let.

4.4 Charakteristika cvičenců pokročilých

Jedná se o osoby, které se alespoň dva roky intenzivně věnují a systematicky cvičí jógu, jak na kurzech, tak i v domácím prostředí. V této skupině byli dotazováni muži ve věku od 19 let do 50 let v celkovém věkovém průměru 36 let. Dále byly dotazovány ženy ve věku od 17 let do 68 let v celkovém věkovém průměru 42 let.

4.5 Způsob hodnocení

Pozorování = nezastupitelný způsob shromažďování dat při studiu pedagogické reality. Diagnostika využívá dvou způsobů – pozorování jiných (extrospekce) a sebepozorování (introspekce). Při pozorování je třeba mít na mysli působení subjektivních faktorů působící proti objektivitě této metody (např. haló efekt, předsudky, stereotypizaci, analogii atd.)

Pozorování prováděla cvičitelka jógy paní ing. Věra Rojová a já. Při pozorování jsme se věnovali cvičícím, jak jsou schopni se soustředit na dané cviky a umění se v nich uvolnit. Bylo velmi důležité sledovat účinky cvičení na psychiku, na což jsem se zvláště zaměřil.

Rozhovor = spolu s pozorováním je nejčastěji používanou diagnostickou metodou. Velkou výhodou rozhovoru je osobní kontakt, možnost řídit výpovědi respondenta, dle naší potřeby a momentální situace.

Volné rozhovory jsem vedl s ing. Věrou Rojovou (cvičitelkou) v průběhu celé práce. Hodnotili jsme vhodnost konkrétních cvičení směřované k odstranění stresu.

V průběhu cvičení i po jeho skončení jsme probírali s cvičícími jejich pocity při cvičení a po něm. Pečlivě jsme sledovali jejich negativní a pozitivní reakce. Po hodině jsme si vyměňovali nahlas své pocity a zážitky ze cvičení.

Dotazník = je nepoužívanější technikou pedagogického výzkumu. Je používán i v sociologických, demografických, psychologických a dalších šetřeních, zabývajících se člověkem. Podstatou dotazníku je zjištění dat a informací o respondentovi, ale i jeho názorů a postojů k problémům, které dotazujícího zajímají. Předností dotazníků je snadnost jeho administrace. Dotazníkem lze oslovit i velký počet respondentů.

Pokyny k dotazníku: Do výzkumu byl použit dotazník od Dragomerické, E., Škoda, C. QOL-CZ., který byl v jistých bodech a vyhodnocení upraven za konzultace paní Ing. Věry Rojové a Doc. PhDr. Jaroslava Potměšila CSc., k účelům výzkumu.

Dotazník, který jsem předkládal, se zajímal o kvalitu životního stylu života. Zjištěné výsledky mají několik využití: slouží nám samotným jako výsledek posouzení kvality života, jenž žijeme v naší společnosti, posuzuje kvality hodnot života v porovnání mezi necvičícími jógu a cvičícími jógu - začátečníky, cvičícími jógu - mírně pokročilými, a cvičícími jógu - pokročilými. Výsledky poslouží lidem jako motivační přísun proti odbourání stresu, ve kterém žijeme.

Při zadávání dotazníku bylo vždy přesně řečeno, že dotazník musí být vyplňován na základě pravdivých odpovědí, jen pak se dá udělat reálný výzkum a s tím související přínos jógy pro kvalitu života, se kterým budou v konečné fázi seznámeni nejen všichni dotázaní, ale i ostatní obyvatelstvo, které se zajímá o kvalitu hodnot našeho života a případně o to, jakou cestou se pokusit vše změnit k lepšímu. Je důležité vyplňovat dotazník samočinně, nepřilepšovat, nepřihoršovat, proto jsem také zvolil čistě anonymní dotazníky, kde se většina lidí nebude „bát“ vyjádřit svůj skutečný pohled na život a své hodnoty.

V dotazníku musí být vyplněny všechny body hodnocení, žádný se nesmí přeskočit. Každá položka popisuje určitý pohled na životní hodnotu. Je nutné si pozorně přečíst její text a zvolit na to řádně odpověď, která je nejvýstižnější pro náš způsob žití. Zvolenou odpověď zakroužkovat. Na jedno tvrzení může respondent reagovat jen jednou odpovědí.

Odpověď má číselnou podobu a vyjadřuje škálu názorů od naprosté spokojenosti (zcela spokojen - číslice 4) po naprosté zklamání (zklamán - 0). Pokud se v testu vyskytla otázka, pro kterou se nešlo rozhodnout, bylo zakroužkován neutrální bod (nemohu posoudit - číslice 2).

To znamená, že při odpovědi zcela souhlasím byly dány 4 body, při odpovědi spokojen 3 body, při odpovědi nemohu posoudit 2 body, při odpovědi spíše nespokojen 1 bod a při odpovědi zklamán 0 bodů. Body nebyly v dotazníku úmyslně zobrazeny, aby dotyční nikterak nevyváděli ze soustředění na odpověď.

Výsledky získáme, když sečteme body za jednotlivé položky a uděláme aritmetický průměr. Čím více se přiblížíme k číslici 4, tím větší spokojenost nám ukazuje vyhodnocení kvality života v určité oblasti. Naopak bude-li se blížit

aritmetický průměr k nule, značí to negativní postoj k životu a tedy i menší spokojenost.

Poté jsem zde hodnotil každou položku zvlášť u jednotlivých skupin.

5. Výsledky

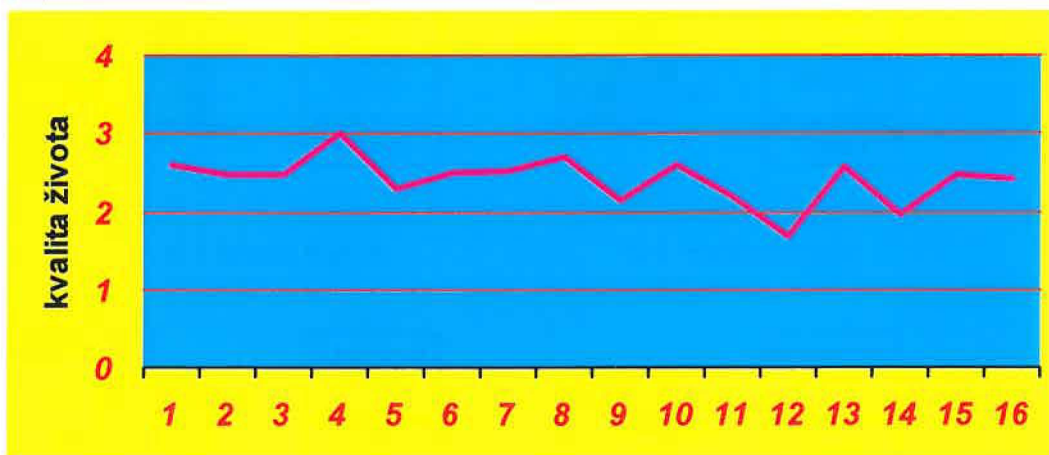
5.1 Soubor osob necvičících

Tabulka uvádí aritmetický průměr jednotlivých bodů z dotazníku u uvedeného souboru dotazovaných.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
nyní	2,61	2,46	2,46	3,00	2,30	2,50	2,53	2,69	2,15	2,61	2,19	1,69	2,57	1,96	2,46	2,42

Graf č.1 znázorňuje patřičné číselné hodnoty doplněné z tabulky t.j. spokojenost s kvalitou života.

Graf č. 1



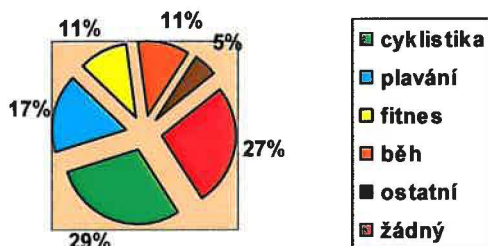
Vysvětlivky k bodům na ose x:

- | | | |
|----------------------------|--|--|
| 1 – fyzické zdraví | 2 – psychická pohoda | 3 – kvalita spánku |
| 4 – rodinné vztahy | 5 – vztahy s ostatními lidmi | 6 – duchovnost |
| 7 – schopnost relaxace | 8 – pocit bezpečí | 9 – spokojenost v práci |
| 10 – pocit vnitřní svobody | 11 – realizace v oblasti umění a krásy | 12 – finanční zajištění |
| 13 – kvalita stravy | 14 – víra ve vylepšení životní situace | 15 – schopnost zvládat obtížné životní situace |
| | 16 – celková spokojenost | |

U necvičících vyšla hodnota spokojenosti s kvalitou života 2,41 dána aritmetickým průměrem ze všech dotázaných bodů.

Graf č.2 znázorňuje v procentech jakému sportu se tento soubor věnuje.

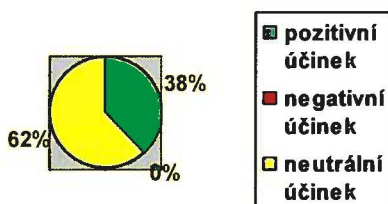
Graf č. 2



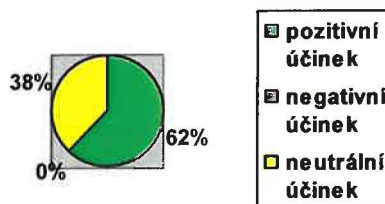
5.2 Soubor cvičících začátečníků

Grafy č. 1 až č. 16 znázorňují, zda během cvičení jógy došlo k jistým změnám na jednotlivé hodnoty života.

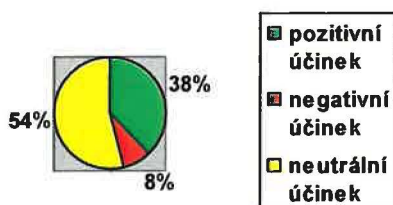
č. 1 fyzické zdraví



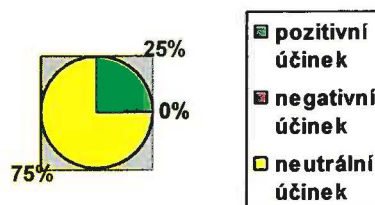
č. 2 psychická pohoda



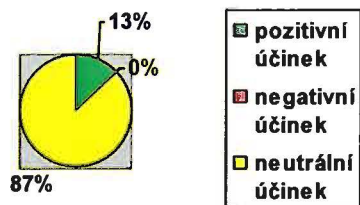
č. 3 kvalita spánku



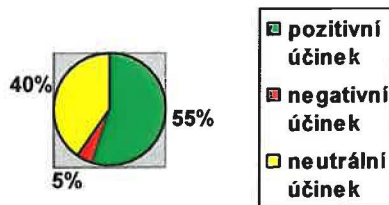
č. 4 rodinné vztahy



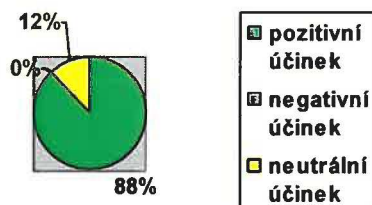
č. 5 vztahy s ostatními lidmi



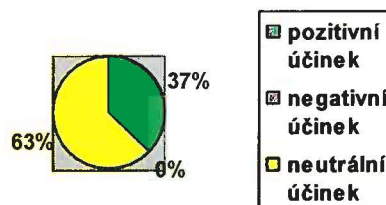
č. 6 duchovnost



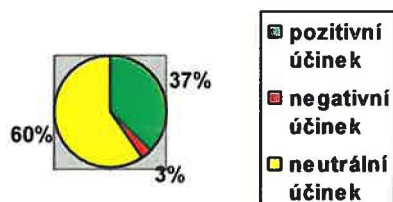
č. 7 schopnost relaxace



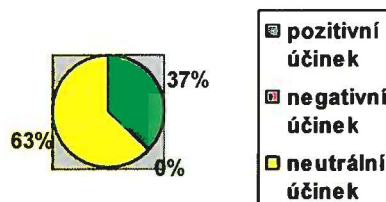
č. 8 pocit bezpečí



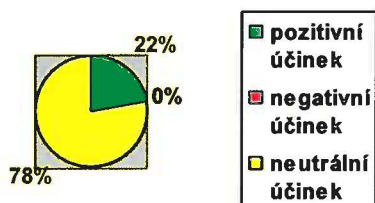
č. 9 spokojenost v práci



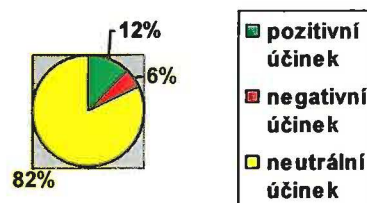
č. 10 pocit vnitřní svobody



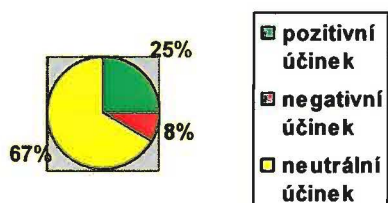
č. 11 realizace v oblasti umění a krásy



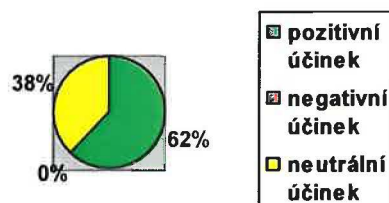
č. 12 finanční zajištění



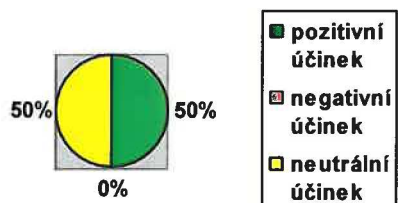
č. 13 kvalita stravy



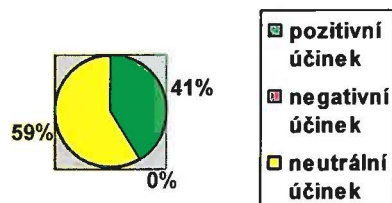
č. 14 víra ve vylepšení životní situace



č. 15 schopnost zvládat obtížné životní situace



č. 16 celková spokojenost

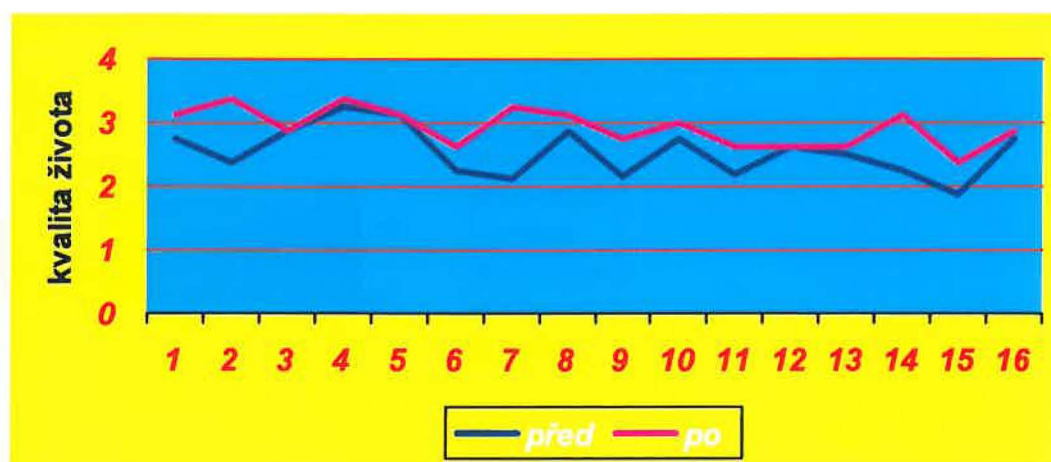


Tabulka uvádí aritmetický průměr jednotlivých bodů z dotazníku u uvedeného souboru dotazovaných před zahájením cvičení jógy a po uplynutí jisté doby cvičení jógy.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
před	2,75	2,37	2,87	3,25	3,12	2,25	2,12	2,87	2,15	2,75	2,19	2,62	2,50	2,25	1,87	2,75
po	3,13	3,38	2,88	3,38	3,13	2,63	3,25	3,13	2,75	3,00	2,63	2,63	2,63	3,13	2,38	2,88

Graf č.17 znázorňuje patřičné číselné hodnoty doplněné z tabulky t.j. spokojenost s kvalitou života před zahájením cvičení jógy a po uplynutí jisté doby cvičení jógy.

Graf č. 17



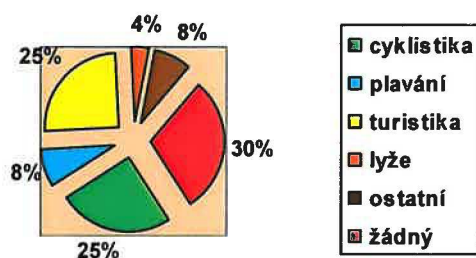
Vysvětlivky k bodům na ose x:

- | | | |
|----------------------------|--|--|
| 1 – fyzické zdraví | 2 – psychická pohoda | 3 – kvalita spánku |
| 4 – rodinné vztahy | 5 – vztahy s ostatními lidmi | 6 – duchovnost |
| 7 – schopnost relaxace | 8 – pocit bezpečí | 9 – spokojenost v práci |
| 10 – pocit vnitřní svobody | 11 – realizace v oblasti umění a krásy | 12 – finanční zajištění |
| 13 – kvalita stravy | 14 – víra ve vylepšení životní situace | 15 – schopnost zvládat obtížné životní situace |
| | 16 – celková spokojenost | |

U začátečníků vyšla hodnota spokojenosti s kvalitou života před zahájením cvičení jógy 2,56 dána aritmetickým průměrem ze všech dotázaných bodů a nyní po uplynutí jisté doby cvičením jógy 2,94.

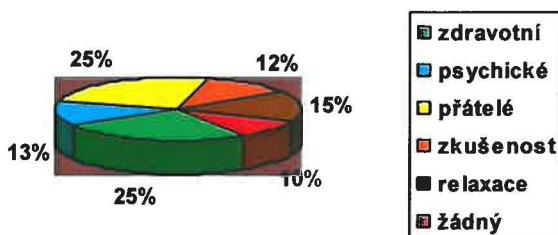
Graf č. 18 znázorňuje v procentech jakému sportu (krom jógy) se tento soubor věnuje.

Graf č. 18



Graf č. 19 znázorňuje v procentech jaké důvody vedly tento soubor k zahájení cvičení jógy.

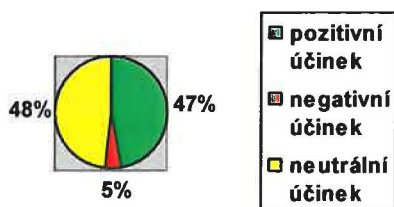
Graf č. 19



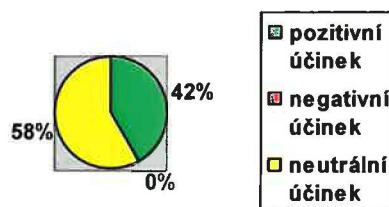
5.3 Soubor cvičících mírně pokročilých

Grafy č. 1 až č. 16 znázorňují, zda během cvičení jógy došlo k jistým změnám na jednotlivé hodnoty života.

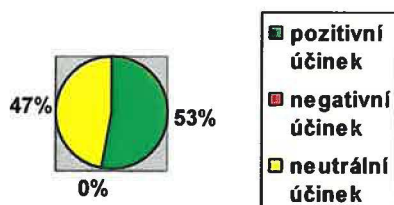
č. 1 fyzické zdraví



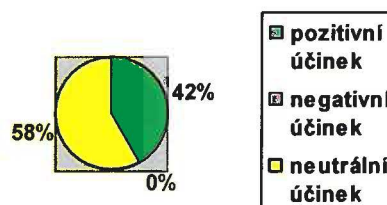
č. 2 psychická pohoda



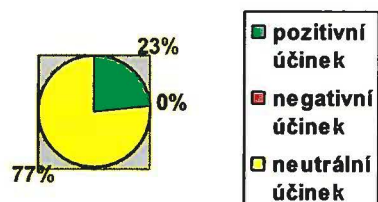
č. 3 kvalita spánku



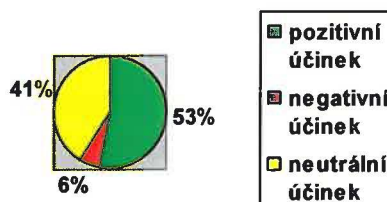
č. 4 rodinné vztahy



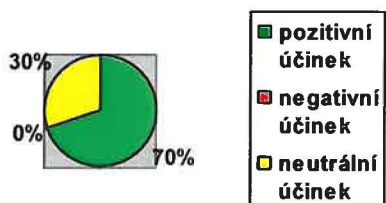
č. 5 vztahy s ostatními lidmi



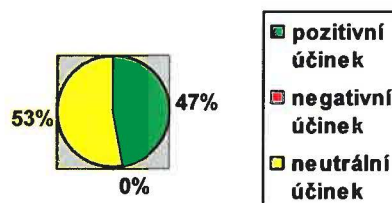
č. 6 duchovnost



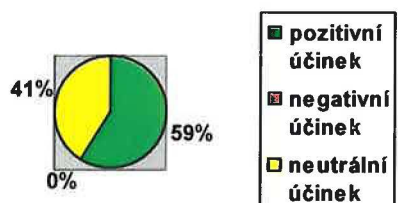
č. 7 schopnost relaxace



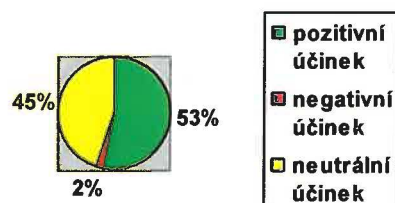
č. 8 pocit bezpečí



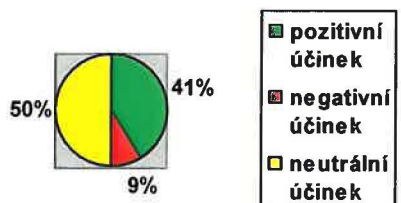
č. 9 spokojenost v práci



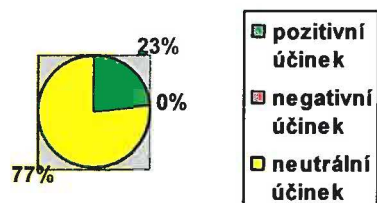
č. 10 pocit vnitřní svobody



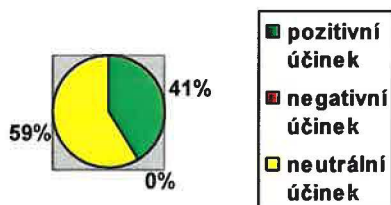
č. 11 realizace v oblasti umění a krásy



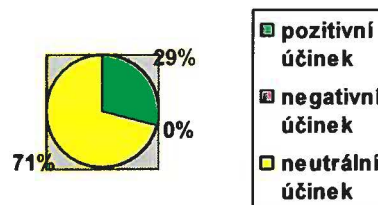
č. 12 finanční zajištění



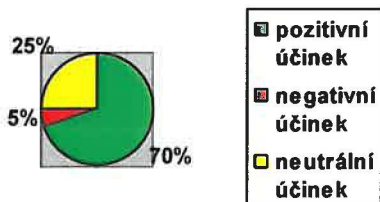
č. 13 kvalita stravy



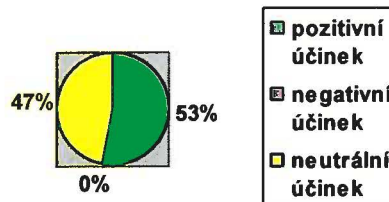
č. 14 víra ve vylepšení životní situace



č. 15 schopnost zvládat obtížné životní situace



č. 16 celková spokojenost

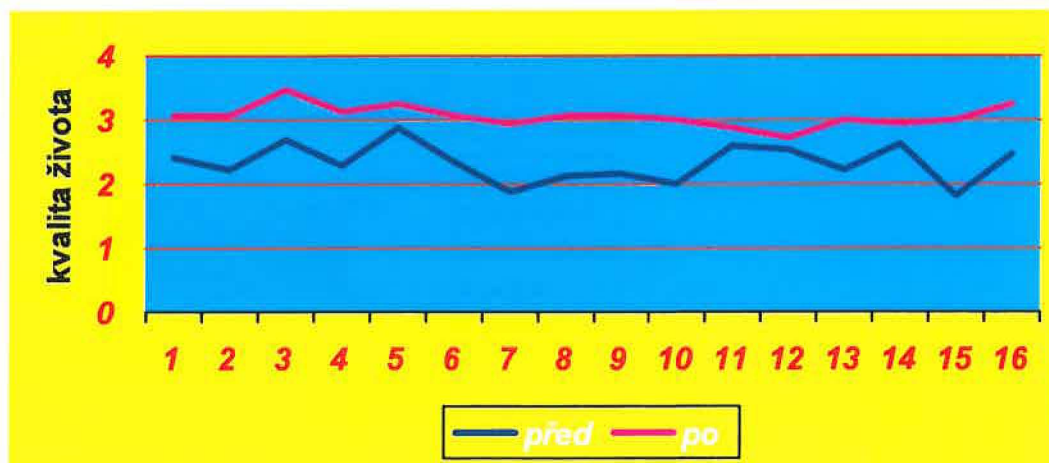


Tabulka uvádí aritmetický průměr jednotlivých bodů z dotazníku u uvedeného souboru dotazovaných před zahájením cvičení jógy a po uplynutí jisté doby cvičení jógy.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
před	2,41	2,23	2,70	2,29	2,88	2,35	1,88	2,11	2,17	2,00	2,58	2,52	2,23	2,64	1,82	2,47
po	3,06	3,06	3,47	3,12	3,24	3,06	2,94	3,06	3,06	3,00	2,89	2,71	3,00	2,95	3,00	3,24

Graf č.17 znázorňuje patřičné číselné hodnoty doplněné z tabulky t.j. spokojenost s kvalitou života před zahájením cvičení jógy a po uplynutí jisté doby cvičení jógy.

Graf č. 17



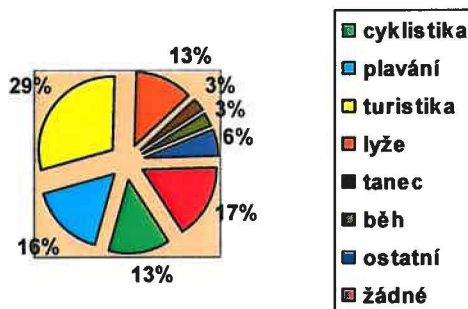
Vysvětlivky k bodům na ose x:

- | | | |
|----------------------------|--|--|
| 1 – fyzické zdraví | 2 – psychická pohoda | 3 – kvalita spánku |
| 4 – rodinné vztahy | 5 – vztahy s ostatními lidmi | 6 – duchovnost |
| 7 – schopnost relaxace | 8 – pocit bezpečí | 9 – spokojenost v práci |
| 10 – pocit vnitřní svobody | 11 – realizace v oblasti umění a krásy | 12 – finanční zajištění |
| 13 – kvalita stravy | 14 – víra ve vylepšení životní situace | 15 – schopnost zvládat obtížné životní situace |
| 16 – celková spokojenost | | |

U mírně pokročilých vyšla hodnota spokojenosti s kvalitou života před zahájením cvičení jógy 2,33 dána aritmetickým průměrem ze všech dotázaných bodů a nyní po uplynutí jisté doby cvičením jógy 3,06.

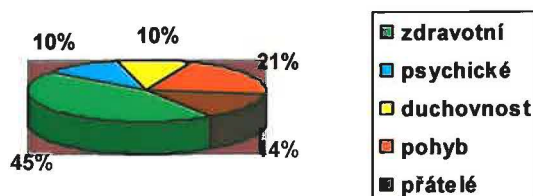
Graf č. 18 znázorňuje v procentech jakému sportu (krom jógy) se tento soubor věnuje.

Graf č. 18



Graf č. 19 znázorňuje v procentech jaké důvody vedly tento soubor k zahájení cvičení jógy.

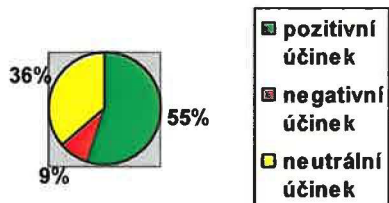
Graf č. 19



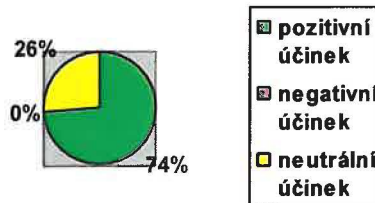
5.4 Soubor cvičících pokročilých

Grafy č. 1 až č. 16 znázorňují, zda během cvičení jógy došlo k jistým změnám na jednotlivé hodnoty života.

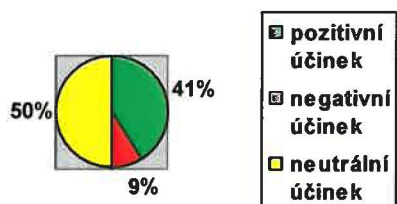
č. 1 fyzické zdraví



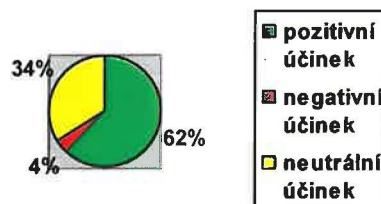
č. 2 psychická pohoda



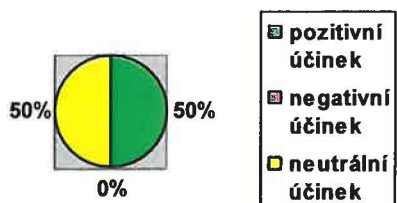
č. 3 kvalita spánku



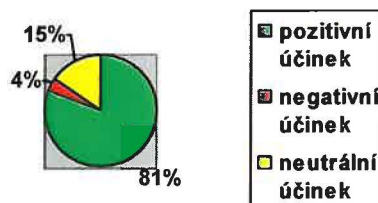
č. 4 rodinné vztahy



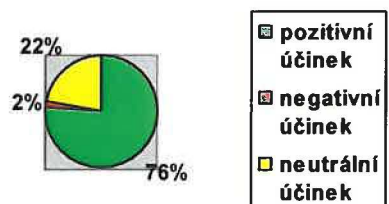
č. 5 vztahy s ostatními lidmi



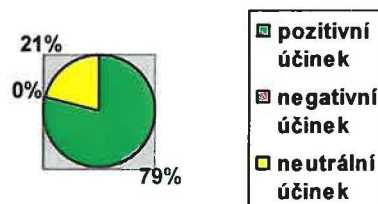
č. 6 duchovnost



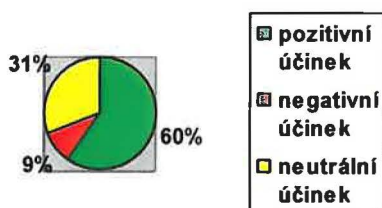
č. 7 schopnost relaxace



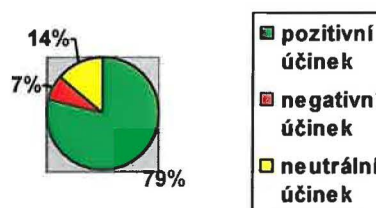
č. 8 pocit bezpečí



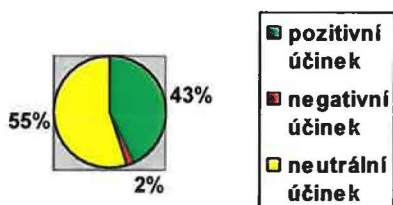
č. 9 spokojenost v práci



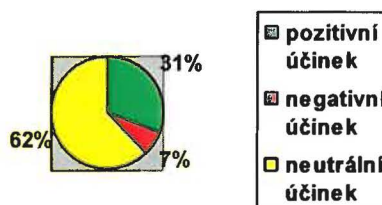
č. 10 pocit vnitřní svobody



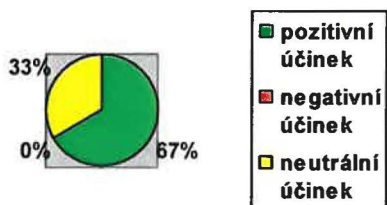
č. 11 realizace v oblasti umění a krásy



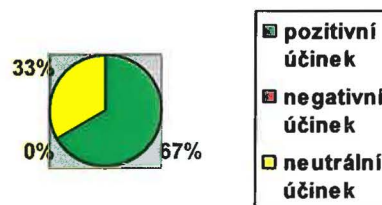
č. 12 finanční zajištění



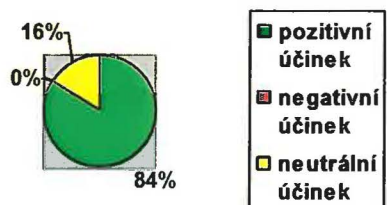
č. 13 kvalita stravy



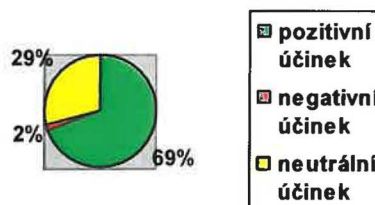
č. 14 víra ve vylepšení životní situace



č. 15 schopnost zvládat obtížné životní situace



č. 16 celková spokojenost



Tabulka uvádí aritmetický průměr jednotlivých bodů z dotazníku u uvedeného souboru dotazovaných před zahájením cvičení jógy a po uplynutí jisté doby cvičení jógy.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
před	2,46	1,92	2,70	2,19	2,57	1,83	1,73	2,02	2,21	1,92	2,35	2,33	1,97	2,19	1,71	1,80
po	3,31	3,27	3,27	3,34	3,43	3,36	3,31	3,46	3,05	3,36	2,91	3,03	3,36	3,48	3,36	3,36

Neodborně provedené cvičení může časem natolik deformovat náš svalový, ale i dechový aparát, že by mohly nastat zdravotní problémy a pozitivní účinky by se vůbec nemusely projevit.

Dalším problémem by mohl být stereotyp cvičení. Přestože cvičení jógy má svou systematizaci, určitě není na škodu měnit při cvičení jisté cviky a určitě nezapomenout cvičení jógy spojit i s jiným pokud možno aktivnějším pohybem (plaváním, běháním, jízdou na kole, turistikou aj.). Pro mne samotného je jóga relaxačním cvičením, kterého si dopřeji vždy po tréninku kickboxu, kde je velmi důležité vrátit tělo zpět do jisté pohody a doplnit vyčerpanou energii.

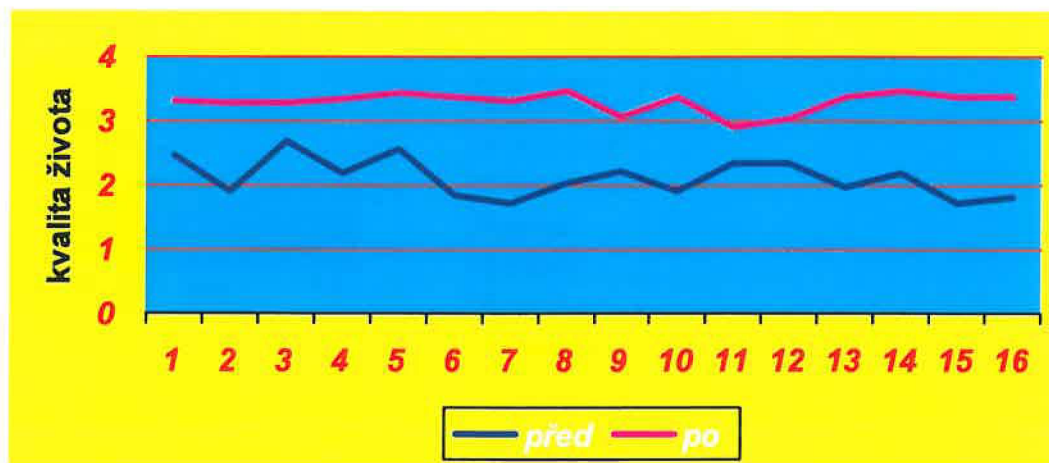
Jóga a literatura? Jóga má dlouhou historii, proto knížek k danému cvičení je relativně dost, podotýkám úmyslně relativně, jelikož kvalitní knihy, které jednoduše a zároveň odborně objasňují význam jógy jsou i v dnešní době málo dostupné pro všechny, kteří by chtěli cvičit. Patrně to bude tím, že v poslední době je spousta lidí, kteří se začali věnovat tomuto cvičení a proto roste i poptávka po kvalitní literatuře. Zájem je dán dnešní ukvapenou dobou, kdy se lidé nemohou věnovat sobě (tělu, mysli) dle svých představ a pak se to musí někde projevit (stres). Proto se lidé snaží najít nějakou cestu, jak z tohoto denního shonu pryč. Řada lidí nachází právě cvičení jógy, která skutečně uklidňuje mysl a umožní na chvíli zrelaxovat „vypnout“.

Lidé, kteří trpí stresem, si stěžují na únavu, deprese, necítí se dobře. Většina z nich má sedavé zaměstnání, málo se pohybuje a vypadá to, jako by tito lidé nenalezali potěšení v ničem, co dělají. Nedostatek energie ovlivňuje jejich duševní zdraví a podryvá sebevědomí. Cvičení jógy je tím nejlepším způsobem, jak nabít tělo energií pomocí uvolnění napětí ve svalech, vylepšením krevního oběhu a odtoku lymfy. Dýchání zhluboka spojené s protahováním zvyšuje obsah kyslíku v krvi, čímž osvěžuje všechny buňky v těle a dodává více energie. Pokud je stres usazen hluboko ve svalech, mohou všechny nepříjemně působící pohyby vést ke zranění. Jóga díky svému citlivému přístupu postupně uvolní stres z těla, posílí a zvýší jeho obranyschopnost. Stres může také způsobit ztuhlost vazů a kloubů a úklony vpřed, vzad i stranou napomohou tělu a pohybu energie v něm. Přetáčení uvolňuje toxiny z orgánů a obrácené pozice zklidňují nervový systém. Jógová cvičení také vyživují klouby, posilují tepny a svaly i s přibývajícím věkem. Celkově cvičení zlepší náladu a osvěží naše tělo a mysl.

Jógová cvičení jsou psychosomatická, to znamená, že mají vliv na tělo, mysl, dech a vědomí. Tato skutečnost představuje pro mou práci velké obohacení. U mnoha

Graf č. 17 znázorňuje patřičné číselné hodnoty doplněné z tabulky t.j. spokojenost s kvalitou života před zahájením cvičení jógy a po uplynutí jisté doby cvičení jógy.

Graf č. 17



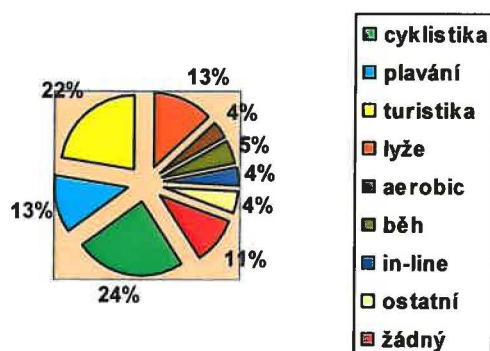
Vysvětlivky k bodům na ose x:

- | | | |
|----------------------------|--|--|
| 1 – fyzické zdraví | 2 – psychická pohoda | 3 – kvalita spánku |
| 4 – rodinné vztahy | 5 – vztahy s ostatními lidmi | 6 – duchovnost |
| 7 – schopnost relaxace | 8 – pocit bezpečí | 9 – spokojenost v práci |
| 10 – pocit vnitřní svobody | 11 – realizace v oblasti umění a krásy | 12 – finanční zajištění |
| 13 – kvalita stravy | 14 – víra ve vylepšení životní situace | 15 – schopnost zvládat obtížné životní situace |
| | 16 – celková spokojenost | |

U pokročilých vyšla hodnota spokojenosti s kvalitou života před zahájením cvičení jógy 2,05 dána aritmetickým průměrem ze všech dotázaných bodů a nyní po uplynutí jisté doby cvičením jógy 3,29.

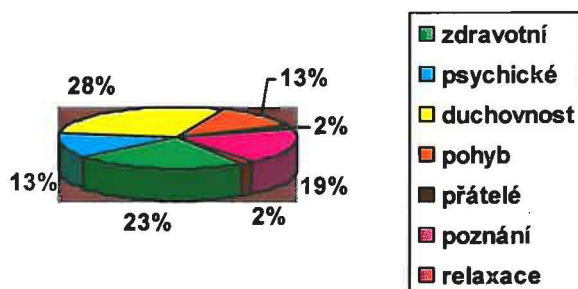
Graf č. 18 znázorňuje v procentech jakému sportu (krom jógy) se tento soubor věnuje.

Graf č. 18



Graf č. 19 znázorňuje v procentech jaké důvody vedly tento soubor k zahájení cvičení jógy.

Graf č. 19



5.5 Porovnání výsledků v jednotlivých skupinách

Tabulka uvádí aritmetickým průměrem o jak velkou změnu došlo u jednotlivých bodů z dotazníku u dotazovaných souborů vlivem cvičením jógy. (V žádném bodě nedošlo ke zhoršení).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
A	0,38	1,01	0,01	0,13	0,01	0,38	1,13	0,26	0,60	0,25	0,44	0,01	0,13	0,88	0,51	0,13
B	0,65	0,83	0,77	0,83	0,36	0,71	1,06	0,95	0,89	1,00	0,31	0,19	0,77	0,31	1,18	0,77
C	0,85	1,35	0,57	1,15	0,86	1,53	1,58	1,44	0,84	1,44	0,54	0,70	1,39	1,29	1,65	1,56

Vysvětlivky k bodům v tabulce:

A – Začátečníci (změna při výzkumu během půl roku cvičení jógy)

B – Mírně pokročilí (změna, která nastala během cvičení jógy)

C – Pokročilí (změna, která nastala během cvičení jógy)

1 – fyzické zdraví

2 – psychická pohoda

3 – kvalita spánku

4 – rodinné vztahy

5 – vztahy s ostatními lidmi

6 – duchovnost

7 – schopnost relaxace

8 – pocit bezpečí

9 – spokojenost v práci

10 – pocit vnitřní svobody

11 – realizace v oblasti umění a krásy

12 – finanční zajištění

13 – kvalita stravy

14 – víra ve vylepšení životní situace

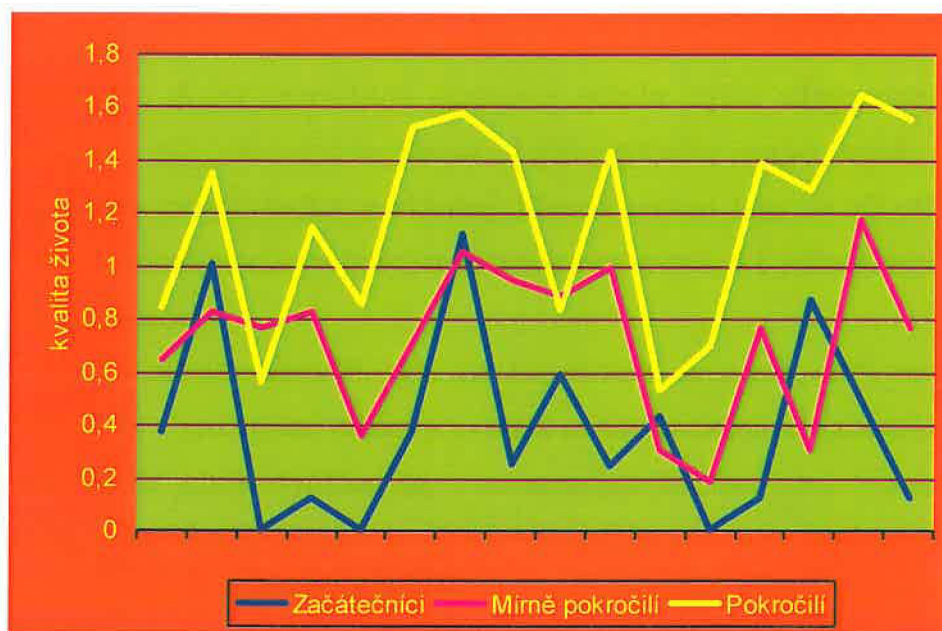
15 – schopnost zvládat obtížné

životní situace

16 – celková spokojenost

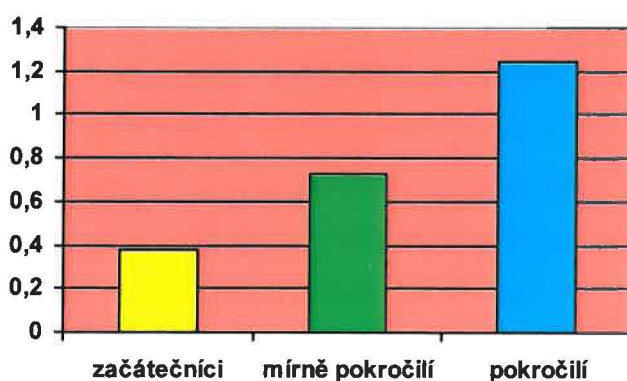
Graf č. 1 znázorňuje patřičné číselné hodnoty doplněné z tabulky t.j. o kolik stoupla spokojenost kvality života u jednotlivých bodů dotazovaných souborů.

Graf č. 1



Graf č. 2 znázorňuje patřičné číselné hodnoty (aritmetický průměry), které znamenají celkovou spokojenost s kvalitou života, které vneslo do života cvičení jógy.

Graf č. 2



Celkově, když hodnotím soubor necvičících, tak mohu říci, že vcelku pozitivně vyšly body: rodinné vztahy, pocit bezpečí, kvalita stravy. Naopak docela negativně vyšly body: víra ve vylepšení životní situace, finanční zajištění, spokojenost v práci, realizace v oblasti umění a krásy. Dále mě zajímalo jaké sportovní aktivity lidi

provozují, v tomto jsem byl docela dost překvapen, že téměř třicet procent lidí se nevěnuje žádné sportovní aktivitě.

Dalšímu celkovému zhodnocení začátečníků mohu říci, že metodou pozorování a rozhovorů bylo zjištěno, že cvičící byli zprvu velmi rozpačití, málo komunikativní, málo uvolnění při cvičení a málo schopni koncentrace, což se postupem poměrně zlepšovalo. Avšak pravidelná docházka nebyla jejich silnou stránkou a doba hodnocení půl roku rychle uběhla. Jejich výsledky oproti mírně pokročilým a pokročilým nebyly toliko markantní. Vlivem cvičení jógy na ně přinesl pozitivní účinek především v bodech: schopnost relaxace, psychická pohoda, víra ve vylepšení životní situace.

Soubor mírně pokročilí byla již zajímavější skupinou, tedy myslím ohledně konverzace a spolupráce vůbec (provádění cviků, uvolnění se, koncentrace). U tohoto souboru dle jejich vyjádření se, v podstatě jak ústního, tak i v dotaznících vyšly nejpozitivnější body, které ovlivnilo cvičení jógy: schopnost zvládat obtížné životní situace, schopnost relaxace, pocit vnitřní svobody, pocit bezpečí, psychickou pohodu. Velkou zajímavostí pro mne bylo to, že většinu osob ke cvičení jógy byly zdravotní důvody, ale ve výsledcích, co na nich jóga ovlivnila nejvíce, tak to byla právě vylepšená psychická pohoda, zvládání obtížných životních situací a boj se stresovými okolními tlaky.

U souboru pokročilých, která byla pro mne skupinou vůbec nejzajímavějších, hlavně tedy především v názorech a pohledech na svět. Jejich pohled na svět je ohromně pozitivní nebo alespoň oni ho tak vnímají. Dle výzkumu byly právě u této skupiny největší změny v přínosu jógy do jejich spokojenosti na kvalitě života. Největší pozitivní přínos byl evidentně v bodech: schopnost zvládat obtížné životní situace, schopnost relaxace, duchovnost, pocit vnitřní svobody, pocit bezpečí. Pro mnohé z nich bylo cvičení jógy velké zkvalitnění a naplnění jejich života.

K výzkumu samotnému bych uvedl to, že jsme nehodnotili statistickou významnost rozdílů. Některé výsledky (před zahájením sledování a po jeho skončení) považujeme za věcně významné. Celkový pohled na svět je v daleko pozitivnějším přístupu a myšlení. Např. - nemyslet ve svém volném čase na pracovní „stresové“ záležitosti, ale především na sebe samého (své tělo a mysl) a své blízké

- umění se plně odreagovat a zrelaxovat
- dostat svou mysl a tělo cvičením do psychické pohody
- vztahy s ostatními lidmi jsou pozitivní a přátelský

- větší pocit vnitřního bezpečí a svobody
- umění se realizovat v oblasti umění a krásy

6. Diskuze

Abychom tedy dosahovali kladných výsledků z cvičení jógy, znamená to praktikovat jógu každý den, alespoň pokud nám to možnosti dovolí. Využívat svého myšlení a jednání pro blaho všech bytostí, přírody a životního prostředí, usilovat o sebeuskutečnění a současně plnit v životě i své sociální a rodinné úkoly.

Pravidelné cvičení jógy je zárukou plynulého a trvalého pokroku, bez ohledu na věk a tělesnou konstituci cvičícího, vše záleží jen na daném jedinci a jeho vůli chtít.

Na základě cvičení jógy můžeme teprve dosáhnout:

- schopnosti pomoci si sám v různých životních situacích,
- zlepšení zdraví a posílení vitality,
- zlepšení koncentrace,
- harmonie a klidu mysli,
- sebejistoty a kázně,
- překonání žádostivosti a připoutanosti,
- tělesné a duševní nezávislosti,
- odstranění stresu z našeho života nebo alespoň zmírnění následků na nervovou soustavu a tím zlepšení psychické pohody,
- realizace svého pravého já,
- zlepšení kvality spánku,
- vstřícnost vůči rodině a ostatním lidem
- správného „zdravého“ životního stylu

Vše souvisí se vším, správně se stravovat, kvalitně spát, umění relaxace, pravidelný pohyb, to znamená umění správně a zdravě žít. Vše pochopitelně jen do míry, kterou nám tělo umožní, tělo většinou pozná, kdy mu co chybí nebo co je navíc, a pak se patřičně „ozve“ (při pohybu svalové křeče, bolesti kloubů, svalových úponů atd.).

Velmi důležité je, aby cvičení, které provádíme, bylo podáno odborně vzdělanou osobou v daném oboru, to je velmi důležité pro celkové podání a vysvětlení určitých cviků, které bychom sami ani pořádně neprovedli bez odborné rady k provedení cviku.

osob je nutné připsat účinky proti bolestem hlavy, šíje či zad z důsledku nezvládnutého stresu. Mnoho lidí však nechce uznat tyto účinky a spoléhá se na fyzioterapii jako na jediný prostředek, který je zbaví obtíží.

Pro lidi (pacienty) nebývá snadné vyrovnat se s fyzickým a psychickým omezením, a to zvláště v těch případech, kde je úspěch terapie závislý na jejich vnitřní proměně. Díky józe jsem zažil, jak dalekosáhlé, hluboké a blahodárné účinky přináší jógové cvičení. Tělesné, dechové a relaxační cviky harmonizují všechny fyzické a psychické funkce a přirozeným způsobem přinášejí zdraví do všech oblastí lidského bytí.

Jóga se neptá po fyzické a psychické příčině nemoci. Jógové cviky ovlivňují člověka celistvě kladným způsobem. Podle mé zkušenosti jóga přináší blahodárným a prospěšným cvičebním programem účinek také pro ty, kterým stres způsobuje opakované bolesti hlavy a zad.

6.1 Závěr

Touto prací jsem se pokusil o celkové nahlédnutí do problematiky dnešní uspěchané doby plné stresového vypětí a s tím i souvisejícího jednání.

Motivační podnět by mohla přinést lidem, které jsou v každodenním shonu a chtěli by pro sebe udělat něco pro podporu jejich psychiky, zdraví. Dobře vím, že ani cvičení jógy nemůže uzdravit stoprocentně člověka ze závažné nemoci, či uvést jej do totální nervové pohody, ale je fakt, že znám řadu případů a z mého výzkumu i vyplývá, že řadě lidí jóga pomohla a každý krok dopředu je přece vítán. Část věnovaná výživě, relaxaci, spánku, stresu by měla zaujmout nejen lidi cvičící jógu, ale také sportovce, věnující se různým sportům a dokonce i necvičící, zkrátka jóga je pro všechny lidi každého věku, každého pohlaví.

Věřím, že moje práce bude takovým malým příspěvkem pro všechny osoby žijící ve stresu či osoby s nějakými zdravotními problémy, ale i pro ostatní lidi, kteří se chtějí „jen“ preventivně starat o své tělo a věnovat se něčemu, co může přinést pozitivní užitek. Ať tedy každý sám vybere pro sebe to nejlepší, co uzná za vhodné.

Lidé, kteří se józe pravidelně věnují, pocítují větší soulad se sebou samými i se svým okolím a vedou daleko šťastnější život. Tím, že se naučili sjednotit tělo, ducha i duši, dosáhli vyšší úrovně vědomí, a mívají proto vlídnější postoj k životu. Naopak lidi trpící stresem poznáme podle výrazu tváře, způsobu dýchání nebo držení těla. Jóga je pro každého, kdo si chce déle zachovat mladistvý vzhled a zkvalitnit si život.

Neznamená to odřeknout si všechna potěšení, jde o nalezení umírněnosti ve všem, co činíme. Není zapotřebí měnit způsob chování nebo životosprávu, pokud dodržujeme míru. Přemíra jídla, alkoholu nebo kouření přetěžuje tělo, které je tak nuceno pracovat dvakrát více, aby se vyrovnalo s následky. Chceme-li žít podle jógy a uchovat si tak dobré zdraví, je nesmírně důležité kombinovat jógová cvičení s vyváženou stravou. V dnešním chaotickém moderním světě nám právě tato starobylá filozofie může pomoci obnovit rovnováhu a harmonii a dát nám znovu pocítit mír v duši.

Ze samotného výzkumu vyplývá, že prostřednictvím pravidelného cvičení jógy jsou lidé ve velké psychické pohodě, tedy zvládají daleko snadněji obtížné životní situace a tím hlavně dnešní uspěchanou „stresovou“ dobu. Hodně vypovídá i to, že lidé věnující se cvičení jógy, jsou schopni své tělo dokonale zrelaxovat a tudíž ho plnohodnotně nabít tou pozitivní energií, kterou všichni potřebujeme pro každodenní bytí v tomto světě, jak po fyzické stránce, tak i po psychické stránce.

Celý vyspělý svět se dnes potýká s následky nezdravého životního stylu. Stres, nedostatek pohybu, kouření a nezdravá výživa se podepisují na hroživé míře úmrtnosti kvůli civilizačním onemocněním. Nebudeme tomuto přece jen přihlížet a věčně si jen stěžovat, pojďme pro to něco udělat, pojďme si například zacvičit jógu a odreagovat. Svět je přece krásný, proto své myšlenky a činy směřujme tím pozitivním směrem.

Ověření hypotéz

1) Ve svých pracovních hypotézách jsem se domníval, že jóga je jedna ze sportovních aktivit, která může vhodně naplnit volný čas lidí, aniž by negativně ohrozila jejich zdravotní stav. Organizované kurzy s řádně vzdělanými lidmi ve vedoucích postech, které mají dostatečnou praxi a dle metodiky ke cvičení jógy u zmíněných souborů tuto hypotézu zcela potvrdily.

2) Rovněž se mi potvrdila hypotéza, že pravidelným cvičením lze zlepšit psychický a fyzický stav, to považuji za velmi uspokojivý stav pro mne samotného. Výzkum ukázal velké procentuelní zlepšení především tedy u psychického stavu. Toto jsem sám prakticky viděl již na samotných cvičících. S jakou náladou přicházeli na cvičení po celodenním naplněném dnu plného napětí a stresu a po cvičení odcházeli s pozitivní náladou, plní energie. Přestože jsem se více zaměřoval na sledování vlivu jógy na psychickou a fyzickou stránku, mohu s úspěchem konstatovat, že u vybraných

souborů došlo pravidelným cvičením jógy ke zlepšení se plně koncentrovat, správně dýchat, zvládat snadněji obtížné situace, které nám život připraví.

3) Hypotéza, že kurzy jógy jsou vhodným prostředkem pro odbourání stresu v dnešní uspěchané době byla také na místě, o čemž svědčí stav psychické vyrovnanosti vybraných souborů, která se potvrdila v dotaznících, ale i při projevech v přímém kontaktu a jejich vyjádřeních. Mohu potvrdit to, že znám relativně dobře některé návštěvníky kurzů jógy, se kterými jsem byl v kontaktu již mnohem dříve, než začali se cvičením jógy a mohu upřímně konstatovat, že na mne v dnešní době působí vyrovnaněji a stresové stavy ze svého života, alespoň částečně odstranili.

Výsledky po cvičení jógy byly tedy převážně pozitivní, pochopitelně v některých případech jsem se setkal i s negativními výsledky, ale to se domnívám, že bylo dáno současnou situací v jejich soukromém životě, kdy například došlo u některého jedince k nepříjemné události (rozvod) a domnívá se, že je to to nejhorší, co ho mohlo potkat, ale pak ho potká ještě jiná, daleko nepříjemnější událost (úmrtí blízkého člena v rodině) a vidí věc zase jinak. Toto vše nám bohužel přináší bytí na této zemi, ale to je život a je na nás se s takovými událostmi vyrovnat, i když je to někdy velmi těžké.

7. Použitá literatura :

1. CLARKOVÁ, N., Sportovní výživa. Praha: Grada, 2000
2. DITTRICH, P., Pedagogicko-psychologická diagnostika, Jinočany:H&H, 1993
3. DRAGOMIRECKÁ, E., Škoda, C. QOL- CZ. Praha: Psychiatrický ústav, 1977
4. FOŘT, M., - KŘÍŽ, L., Povídání v lotosovém květu, Archa 90, 1991
- 5 . LALVANI, V., Jóga proti stresu, Praha: Rebo Productions, 1998
6. LALVANI, V., Klasická jóga, Praha: Knižní klub a Balios, 1998
7. LAVERY, S., Léčivá síla spánku, Praha: Knižní klub a Svojtka a Vašut, 1998
8. MAHÉŠVARÁNANDA, P., Jóga v denním životě, Praha, Mladá fronta, 2006
9. RHYNER, H., S jógou k rovnováze, Praha-Plzeň, Beta - Dobrovský Ševčík, 2004
10. SUMMOVÁ, U., Žijeme s dělenou stravou, Praha: Svojtka a Vašut, 1997
11. WERNER, K., Hathajóga. Praha: Olympia, 1968

8. Přílohy

DOTAZNÍK PRO CVIČENCE JDŽ (jógy v denním životě) (jóga jako antistresový systém)

Datum vyplnění dotazníku.....

Vážená paní, vážený pane,
cílem tohoto dotazníku je hodnocení kvality života.

V dotazníku Vás prosím, aby jste odpověděl, nakolik jste Vy osobně spokojen v různých oblastech životních hodnot a dle toho jej zaznamenal v dotazníku (zaškrtnul příslušné okénko).

Odpovědi jsou anonymní a důvěrné. Následné počítačové zpracování bude omezeno jen na vyhodnocení získaných údajů.

Zakroužkujte skupinu do které patříte!:

a) necvičící b) začátečník c) mírně pokročilí d) pokročilí

skupina a) = lidi, kteří nikdy jógu necvičili a necvičí

skupina b) = začátečníci

skupina c) = návštěvníci kurzů, kteří doma pravidelně necvičí

skupina d) = lidi, kteří alespoň 2 roky systematicky cvičí jógu

DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE

1) Pohlaví

2) Věk.....

3) Jaké sporty

provozujete:.....

4) Jak důvody Vás vedly k zahájení cvičení

jógy?.....

HODNOCENÍ

	zcela spokojen	spokojen	nemohu posoudit	spíše nespokojen	zklamán
1) fyzické zdraví					
2)psychická pohoda					
3)kvalita spánku					
4)rodinné vztahy					
5)vztahy s ostatními lidmi					
6)duchovnost					
7)schopnost relaxace					
8)pocit bezpečí					
9)spokojenost v práci					
10)pocit vnitřní svobody					
11)realizace v oblasti umění a krásy					
12)finanční zajištění					
13)kvalita stravy					
14)víra ve vylepšení životní situace					
15)schopnost zvládat obtížné životní situace					
16)celková spokojenost(zahrnuje všechny oblasti života)					

DOTAZNÍK PRO CVIČENCE JDŽ (jógy v denním životě)
(jóga jako antistresový systém)

Datum vyplnění dotazníku.....

Vážená paní, vážený pane,

cílem tohoto dotazníku je hodnocení kvality života.

V dotazníku Vás prosím, abyste odpověděl, nakolik jste Vy osobně spokojen v různých oblastech životních hodnot a dle toho jej zaznamenal v dotazníku (zaškrtnul příslušné okénko).

Odpovědi jsou anonymní a důvěrné. Následné počítačové zpracování bude omezeno jen na vyhodnocení získaných údajů.

Zakroužkujte skupinu do které patříte!:

a) necvičící b) začátečník c) mírně pokročilí d) pokročilí

skupina a) = lidi, kteří nikdy jógu necvičili a necvičí

skupina b) = začátečníci

skupina c) = návštěvníci kurzů, kteří doma pravidelně necvičí

skupina d) = lidi, kteří alespoň 2 roky systematicky cvičí jógu

DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE

5) Pohlaví

6) Věk.....

7) Jaké sporty provozujete?

.....

8) Jaké důvody Vás vedly k zahájení cvičení jógy?.....

HODNOCENÍ NEŽ JSTE ZAČAL(A) CVIČIT JÓGU

	zcela spokojen	spokojen	nemohu posoudit	spíše nespokojen	zklamán
1) fyzické zdraví					
2) psychická pohoda					
3) kvalita spánku					
4) rodinné vztahy					
5) vztahy s ostatními lidmi					
6) duchovnost					
7) schopnost relaxace					
8) pocit bezpečí					
9) spokojenost v práci					
10) pocit vnitřní svobody					
11) realizace v oblasti umění a krásy					
12) finanční zajištění					
13) kvalita stravy					
14) víra ve vylepšení životní situace					
15) schopnost zvládat obtížné životní situace					
16) celková spokojenost (zahrnuje všechny oblasti života)					

HODNOCENÍ HODNOT V SOUČASNÉ DOBĚ

	zcela spokojen	spokojen	nemohu posoudit	spíše nespokojen	zklamán
1) fyzické zdraví					
2) psychická pohoda					
3) kvalita spánku					
4) rodinné vztahy					
5) vztahy s ostatními lidmi					
6) duchovnost					
7) schopnost relaxace					
8) pocit bezpečí					
9) spokojenost v práci					
10) pocit vnitřní svobody					
11) realizace v oblasti umění a krásy					
12) finanční zajištění					
13) kvalita stravy					
14) víra ve vylepšení životní situace					
15) schopnost zvládat obtížné životní situace					
16) celková spokojenost (zahrnuje všechny oblasti života)					